

Rezept

# Asiatischer Gemüsefond

Ein Rezept von Asiatischer Gemüsefond, am 26.04.2024

## Zutaten

**1 Stange** Lauch

**45 g** getrocknete Kombu-Alge (Asienladen)

**3** Knoblauchzehen

**60 g** getrocknete Shiitake (Pilze; Asienladen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Portionen (ca. 2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal, 2 g KH

## Zubereitung

1. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken.

---

2. Lauch, Knoblauch, Kombu-Alge und Shiitake in einen großen Topf geben, mit 3 l kaltem Wasser bedecken und mit einem Teller beschwert 12 Std., am besten über Nacht, ziehen lassen.

---

3. Am nächsten Tag den Topf auf den Herd stellen und die Flüssigkeit langsam auf 60° erhitzen. Dann die Temperatur reduzieren und alles 30 Min. bei maximal 60° ziehen lassen. Den Fond anschließend durch ein feines Sieb abseihen und sofort weiterverwenden oder portionsweise einfrieren.

---

4. Zur sofortigen Verwendung den Fond bei starker Hitze einmal aufkochen. Dann den Fond 10 Min. offen sprudelnd kochen und um ein Viertel reduzieren lassen.