

Rezept

Gemüsefond

Ein Rezept von Gemüsefond, am 09.06.2026

Zutaten

1 große Zwiebel (ca. 150 g)	1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)
200 g Möhren	1 Petersilienwurzel (ca. 100 g)
200 g Staudensellerie	1 kleine Knoblauchzehe
200 g Tomaten	60 g Champignons
1 Stück Lauch (ca. 80 g)	6-8 Petersiliestängel ohne Blätter
1 kleiner Zweig frischer Liebstöckel	2 EL Olivenöl
Salz	1/2 TL Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
1/2 TL Pimentkörner	Passiertuch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 l | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. Knollensellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch schälen und halbieren.
2. Die Tomaten waschen, von Stielansätzen befreien und in grobe Würfel schneiden. Die Champignons mit Küchenpapier trocken abreiben, putzen und halbieren. Den Lauch putzen, längs halbieren und – auch zwischen den Blättern – waschen. Die Petersiliestängel und den Liebstöckel waschen und trocken schütteln.
3. Das Olivenöl in einem Topf (24 cm Ø) erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Knollensellerie, Möhren und Petersilienwurzel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen und mit 2 Prisen Salz würzen. Staudensellerie, Tomaten und Champignons dazugeben, mit 2,5 l Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Evtl. auftretenden Schaum immer wieder mit einem Schaumlöffel abschöpfen; den Sud bei kleiner Hitze ca. 45 Min. köcheln.
4. Jetzt Petersiliestängel, Liebstöckel, Lauch, Wacholder, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Pimentkörner einlegen und den Fond weitere 45 Min. kochen.
5. Dann den Gemüsefond durch ein feines Sieb (am besten mit einem feuchten Passiertuch ausgelegt) in einen Topf passieren, das Gemüse mit dem Schöpferrücken leicht durchdrücken und dann wegwerfen. Den Fond gleich weiterverarbeiten oder heiß in saubere Gläser füllen. Diese verschließen, auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. Man kann den Fond auch in gefrierfähigen Gefäßen einfrieren.