

LEVEL: EINFACH
ERGIBT 1½ LITER

GEMÜSEFOND

ZUTATEN

2 Esslöffel natives Olivenöl extra
2 Karotten, in 1 cm dicke
Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Selleriestangen, in 1 cm
dicke Scheiben geschnitten
1 Handvoll Thymianblätter
1 Handvoll gehackte
frische Petersilie
1 Esslöffel grobkörniges Salz
1 l Wasser

ZUBEREITUNG

Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Thymian und Petersilie hinzufügen und bei hoher Temperatur anbraten, bis sie etwas weich sind.
Salz hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.
Das Wasser in den Topf geben, zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren. 40 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und Fond in ein Glas oder anderen Behälter abgießen.
Der Fond kann in kleinen luftdichten Behältern oder für kleine vorportionierte Mengen in einer Eiwürfelschale eingefroren werden.

LEVEL: EINFACH
ERGIBT
CA. 250 – 300 ML

FISCHFOND

ZUTATEN

1 kg Gräten von frischen Fischen
1 dünn geschnittene Karotte
1 Lauchstange,
in Ringe geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
3 Stängel Thymian
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel gehackte
frische grüne Chilischote
1 Knoblauchknolle, halbiert
1 Glas Weißwein
½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Fischgräten in einen großen Topf geben.
Gemüse, Salz, Chili, Knoblauch und Weißwein hinzufügen und zum Kochen bringen.
Wasser hinzugießen, bis das Gemüse 3 cm mit Wasser bedeckt ist.
Die Zitronenhälfte dazugeben und nochmals aufkochen.
Temperatur reduzieren und eine Stunde leicht köcheln lassen.
Den Fond in ein Glas oder anderen Behälter abgießen.
Der Fond kann in kleinen luftdichten Behältern oder für kleine vorportionierte Mengen in einer Eiwürfelschale eingefroren werden.

