



Gemüsefond

Tipp von Esther Kern



Der Bouillonwürfel ist in Schweizer Küchen wohl allgegenwärtig. Es gibt allerdings eine ganz einfache Alternative, die uns vor Zusatzstoffen bewahrt und natürliche Aromen auf die Teller bringt. Indem Gemüseabschnitte, Schalen und Reste ausgekocht werden, kann man eine wunderbare Gemüsebouillon entstehen lassen. «Ich habe immer einen Kanister mit Gemüsefond im Kühlschrank», sagt Fabian Fuchs, Küchenchef im Restaurant EquiTable in Zürich und V-ZUG Ambassador.

Welche Gemüse eignen sich denn dafür? «Lauch, Zwiebeln, Tomaten, Sellerie», sagt Fuchs. Und gibt den Tipp: «Nicht zu viel Karotten oder Pastinaken verwenden, da der Fond sonst zu süß wird.» Auch weniger geeignet für den Fond sind Fenchel, Peperoni oder Kürbis.

Das Gemüse gibt Fuchs in kaltes Wasser und siedet es dann. «Nicht zu lange», so der Profi. «Das Gemüse sollte gerade noch essbar und noch nicht geschmacklos sein, dann ist auch der Fond auf dem Geschmackshöhepunkt.» Erst am Schluss gibt Fabian Fuchs etwas Salz dazu.» Einen Tipp gibt er noch mit auf den Weg: «Getrocknete oder geröstete Pilze geben dem Gemüsefond mehr Tiefe.»

Der Fond hält sich übrigens rund eine Woche im Kühlschrank. Danach, so der Profi, verliert er seinen frischen Geschmack.