



Fischfond – die Geheimzutat

So geht's:

1. Fischabschnitte kalt abwaschen und in einen großen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen.
2. Den braunen Schaum (ausgefälltes Eiweiß) mit einem Löffel abschöpfen, dann die Hitze reduzieren.
3. Salz, Gewürze, grob gewürfeltes Suppengrün und einen Schuss Weißwein dazugeben.
4. Alles 20 Minuten leicht köcheln lassen – nicht mehr sprudelnd kochen!
5. Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen – fertig ist der Fischfond!

Tipps:

-  Am besten eine größere Menge kochen und portionsweise einfrieren.
-  Das gegarte Fleisch aus den Fischabschnitten (Backen, Nackenfleisch, zwischen den Rippen) unbedingt herauslösen – da steckt überraschend viel drin!
-  Süßwasser- und Salzwasserfische nicht mischen – das wäre so, als würdest du Rinder- und Hühnerbrühe zusammenschütten.

Grundlage für Suppen und Soßen

Das brauchst du:

-  Fischabschnitte vom Filetieren (Kopf ohne Kiemen, Flossen, Haut, Wirbelsäule, Rippen) – nur von frischem Fisch!
-  Kaltes Wasser
-  Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt
-  Suppengrün (Sellerie, Karotte, Lauch, Petersilienwurzel)
-  Weißwein (trocken oder halbtrocken)