

Fischfond (Basis für Soßen und Suppen)

Mit Fleisch- und Fischsommelier Oliver Schendzielorz

Zutaten

1 frische Fischkarkasse*
(nur rohen Fisch benutzen)
*Fisch mit Kopf, Flossen und Gräten

1 große Zwiebel
2 Karotten
1 Sellerieknolle
1 Stange Lauch

Benutzt einfach nur die Schalen,
dann könnt ihr das Gemüse für

etwas anderes verwenden.

Wasser (so viel, dass es Schalen
und Fischkarkasse bedeckt)



zum Video

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und die Schalen für ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Es ist wichtig, kaltes Wasser zu benutzen, da warmes Wasser die Nährstoffe ausschwemmt.
2. Etwas Wasser in einen Topf geben, die Gemüseschalen hinzufügen und die Fischkarkasse darauflegen. So viel Wasser dazugeben, dass es den Fisch bedeckt.
3. Auf mittlere Hitze stellen und für 30 Minuten kochen lassen. NICHT kochen! Das Wasser sollte immer zwischen 60-70°C haben. Eiweiß gerinnt bei 60°C und soll flocken, da es sich dann mit den nicht gewünschten Trübstoffen verbindet und diese mit an die Oberfläche nimmt.
4. Das geflockte Eiweiß immer wieder abschöpfen. Am Schluss den Fond noch durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch abgießen. So bekommt ihr einen schönen klaren Fond.
5. Wer den Fond für ein paar Monate haltbar machen möchte, muss ihn nun aufkochen und die kochende Flüssigkeit in saubere Gläser geben. Achtet darauf, die Gläser so voll wie möglich zu machen, verschließt sie und dreht sie um. Dann abkühlen lassen.

TIP:

Man kann immer Gemüseschalen aufheben und einfrieren, dann hat man sie parat für verschiedene Fonds.

Oder man friert den Fond in Eiswürfelbehälter ein, dann hat man immer kleine Portionen greifbar.

KÜCHENSCHMIDE

