

# Fischfond



Fischabfälle, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Weißwein und Wasser vor dem Garen

Der erste Versuch, einen Fischfond für Fischsuppe und Fischsauce zuzubereiten. Verwendet werden zwei große Fischskelette mit allem daran, Kopf, Skelett, Schwanz und Flossen. Beide so groß, dass sie gerade mal in den Bräter mit 8 l Fassungsvermögen gehen. Suppengemüse und insgesamt 3 l Wein und Wasser dazu, schon ist alles voll. Und während des Köchelns schaut Dich zumindest einer der großen Köpfe aus großen, langsam weißlich werdenden Augen groß an. ☐ Vor der

weiteren Verwendung zur Zubereitung von Speisen oder zum Einfrieren gibst Du dann den Fond durch Küchentuch und Sieb, so dass ein klarer Fond übrig bleibt, und auch das zum Anbraten verwendete Fett so herausgefiltert wird. Du wirst erstaunt sein, dass sich der Fond doch so leicht zubereiten lässt – es braucht nur wie immer bei Fonds etwas an Zeit.

### **Zutaten für etwa 2,5 l Fond:**

- 2–3 kg Fischabfälle (Kopf, Skelett, Schwanz, Flossen)
- 1 Bund Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Meerrettichwurzel, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 ml italienischer Soave
- 2 l Wasser
  
- 15–20 frische Salbeiblätter
- einige Zweige frischer Thymian
- 8–10 frische Lorbeerblätter
  
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 2 TL grobes Meersalz
  
- Butter oder Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Du putzt zuerst das Gemüse ein wenig, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzeln müssen nicht geschält werden. Schneide alles in grobe Stücke. Du erhitzt Fett in einem großen Bräter und brätst die Fischabfälle im Ganzen darin kurz an. Nimm sie heraus und stelle sie beiseite. Dann brätst Du das Gemüse im Fett an, bis sich kräftige Röststoffe am Bräterboden bilden.

Gemüse herausnehmen und auch beiseite stellen. Fischabfälle im Ganzen – soweit sie so in den Bräter passen, sonst mit einem Hackbeil zerkleinern – hineingeben und darüber das Gemüse. Dann löschst Du mit dem Weißwein ab. Dann das Wasser hinzugeben, bis der Bräter bis zum Rand gefüllt ist. Schließlich gibst Du noch die frischen Kräuter und die Gewürze im Ganzen hinzu, vermischst alles etwas, lässt es aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Temperatur 4 Stunden köcheln.

Gerne wird hierbei gesagt, bei Fischfond müsse man den entstehenden Schaum abschöpfen. Aber das brauchst Du nicht machen, denn der Fond geht ja noch durch Küchenhandtuch und Küchensieb.

Nach dem Garen hebst Du mit einem Schaumlöffel die Fischabfälle und das Gemüse heraus und wirfst es in den Abfalleimer. Dann legst Du in ein Küchensieb ein frisches Küchenhandtuch und gibst langsam in einzelnen Portionen den Fischfond hindurch. Das ist notwendig, da zusätzlich zum Fett vom Anbraten noch das Fett der Fischabfälle hinzukommt. Und so auch alle anderen Verunreinigungen aus dem Fond gefiltert werden. Dieses Prozedere kannst Du gern 1–2 Mal durchführen, nur – der Verschleiß an frischen Küchenhandtüchern ist da doch sehr hoch. Den Fond brauchst Du nicht nachsalzen oder abschmecken, denn er soll relativ ungewürzt eingefroren werden. Die eigentliche Würze wird ihm bei der Verwendung für eine Fischsuppe oder -sauce erst bei der Zubereitung des jeweiligen Gerichts gegeben. Nun verteilst Du den Fischfond in Portionsbehälter und frierst ihn für eine weitere Verwendung ein. 2,5 kg Fischabfälle ergeben somit etwa 2,5 l Fischfond.