Rezept

Grundrezept Fischfond

Ein Rezept von Grundrezept Fischfond, am 28.04.2024

Zutaten

2 kg	Fischgräten (z. B. von Seezungen, Zander, Steinbutt)
1 Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1/2	Zitrone
2	Lorbeerblätter
2 EL	Meersalz
3 Stangen	Staudensellerie
1	Fenchelknolle
3	Schalotten
1 EL	Pfefferkörner
250 ml	Weißwein
2-3 Zweige	Thymian
3-4	Gewürznelken

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR CA. 1 ½ L FOND | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Fischgräten in Stücke hacken und ca. 15 Min. gründlich wässern. Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten grob hacken. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.

2. Öl in einem großen breiten Topf erhitzen, Gemüse und Schalotten darin 1-2 Min. andünsten. Gräten dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und 3 l Wasser dazugießen. Knoblauch, Zitrone, Thymian, Lorbeerblätter, Nelken und Meersalz dazugeben. Dann alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Dabei den aufsteigenden Schaum gelegentlich abschöpfen.

3. Ein Sieb mit Mull auskleiden, den Fond in einen anderen Topf passieren. Den Fond in Schraubgläser oder Gefrierboxen füllen. Die Gefäße gut verschließen, den Fond kühl aufbewahren oder einfrieren. Im Kühlschrank hält er sich 1-2 Wochen, im Tiefkühlfach 6-8 Monate.