

Rezept

## Fisch-Lauch-Fond

Ein Rezept von Fisch-Lauch-Fond, am 07.11.2024

### Zutaten

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>1 kg</b> frische Fischkarkassen (Gräten und Reststücke von verschiedenen Fischen, z. B. Schwanz, Kopf ohne Kiemen) | <b>1</b> mittelgroße Zwiebel    |
| <b>1</b> kleine Petersilienwurzel   | <b>1 Stange</b> Staudensellerie |
| <b>1/2</b> Knoblauchzehe  | <b>1/2</b> Lauchstange          |
| <b>8</b> weiße Pfefferkörner  | <b>2</b> Schalotten             |
|   | <b>1</b> Thymianzweig           |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR CA. 2 GLÄSER À 700 ML INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

### Zubereitung

1. Die Gräten und Fischreste unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Das Gemüse putzen und waschen. 2 l Wasser sowie Gräten, Fischstücke, Gemüse und Gewürze in einen Suppentopf geben.

---

2. Alles langsam aufkochen und den Sud 20 Min. köcheln lassen. Gelegentlich den Fond mit dem Schaumlöffel abschäumen.

---

3. Den Fond durch ein feines Sieb gießen, dafür das Sieb eventuell mit einem dünnen, feuchten Tuch auslegen.

---

4. Den Fond in einen Topf geben und erneut aufkochen, in sorgfältig gereinigte Flaschen oder Gläser füllen und sofort verschließen. Oder die Gläser oder Flaschen in einen Einkochtopf stellen und den Fond einkochen.