

Rezept

Fischfond mit Sellerie

Ein Rezept von Fischfond mit Sellerie, am 28.04.2025

Zutaten

600 g Fischkarkassen	1/2 Stange Lauch
100 g Schalotten	2 Stangen Staudensellerie
50 g Champignons	1 Tomate
1 EL Butter	1/4 l Weißwein
12 Pfefferkörner	1/2 Bund Dill
2 Zweige Thymian (auch fein: 1 Prise getrockneter Thymian)	1 Lorbeerblatt
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Fischkarkassen waschen, dabei Reste von Innereien entfernen. Falls noch Kiemen in den Fischköpfen sind, diese mit einer Küchenschere ausschneiden.

3. Karkassen mit einem großen Messer in jeweils 3-4 Stücke teilen und für mind. 2-3 Std. in reichlich kaltes Wasser legen, dabei das Wasser ab und zu wechseln. Anschließend in einem Sieb abgießen.

4. Dann vom Lauch Wurzeln und welke Blätter abschneiden, Lauchstange längs einschneiden, leicht auseinanderbiegen und gut waschen, auch zwischen den einzelnen Schichten. Den Lauch in dünne Ringe schneiden. Schalotten schälen, die Selleriestangen waschen und putzen, beides in dünne Scheiben schneiden.

5. Die Champignons putzen und vierteln. Die Tomate waschen und vierteln, dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Tomatenviertel jeweils noch einmal halbieren.

6. In einem Suppentopf die Butter zerlassen. Darin das vorbereitete Gemüse – bis auf die Tomate – 2 Min. andünsten. Dann die Tomate und die Fischkarkassen dazugeben und alles weitere 2 Min. dünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit 1,2 l kaltem Wasser aufgießen, aufkochen lassen. Den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abnehmen.

7. Zwischendurch die Pfefferkörner mit der breiten Seite eines großen Messers oder im Mörser anquetschen. Dill und Thymian abbrausen. Alles mit dem Lorbeerblatt in den Fond geben, salzen. Den Fond bei geringer Hitze ca. 25 Min. mehr ziehen als kochen lassen.

8. Den Fischfond durch ein feines Sieb gießen oder durch ein grobes Sieb, das mit einem angefeuchteten Küchentuch ausgelegt wurde (so wird der Fond feiner gefiltert). Das ausgekochte Gemüse und die Karkassen noch kurz abtropfen lassen, dann entsorgen.
-
9. Fischfond bei mittlerer Hitze noch 5 Min. einkochen lassen, dabei wieder den aufsteigenden Schaum abnehmen. Den Fond entweder sofort mit einer Einlage nach Wahl (z. B. sehr feine Gemüsestreifen und Fischfiletstückchen) auf Teller verteilen und servieren. Oder den Fond für die Herstellung von Suppen verwenden.