

Rezept

FrISCHE FISCHSUPPE

Ein Rezept von FrISCHE FISCHSUPPE, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 kg Fischabschnitte (Köpfe und Gräten von mageren Edelfischen – also nicht vom Lachs; vom Fischhändler am besten gleich die Kiemen entfernen lassen, die machen den Fond bitter) | 1 Zwiebel |
| 1-2 Möhren | 2 Knoblauchzehen |
| 1 kleine Fenchelknolle | 1 Stange Lauch |
| 2 Lorbeerblätter | 2 Stangen Sellerie |
| Salz | $\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein |
| | 1 TL weiße Pfefferkörner |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 l Fischfond | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Die Fischabschnitte gut waschen, in einen großen Topf geben. Zwiebel schälen, grob hacken. Lauchstange längs aufschlitzen, abbrausen, in kleine Stücke schneiden. Möhren schälen, grob zerteilen. Selleriestangen und Fenchel waschen und putzen, kleinschneiden.
2. Alles Gemüse zum Fisch in den Topf geben, $1 \frac{1}{4}$ l Wasser und den Wein angießen, Lorbeerblätter und Pfefferkörner hineingeben. Zugedeckt zum Kochen bringen, dann den Deckel wegnehmen, 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und öfters mal den Schaum abschöpfen. Durch ein Sieb gießen, die Brühe in den Topf zurückgeben und weiter einköcheln lassen – bis etwa 1 l Fond übrigbleibt. Mit Salz abschmecken.