

## Rezept

# Grundrezept für Fischbrühe

Ein Rezept von Grundrezept für Fischbrühe, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Fischkarkassen und -abschnitte (beim Fischhändler besorgen)	<b>1</b> weiße Zwiebel
<b>1 Stange</b> Staudensellerie	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> kleine Knolle Fenchel
<b>3 Zweige</b> Thymian	<b>300 ml</b> Weißwein
½ TL weiße Pfefferkörner	<b>3</b> Stängel Petersilie
Salz	<b>1</b> Lorbeerblatt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 1,5 l Brühe | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

## Zubereitung

1. Fischkarkassen und -abschnitte eventuell zerkleinern, gründlich abbrausen und bei Fischköpfen die Kiemen entfernen, dann alles abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
2. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Darin die Fischkarkassen und -abschnitte unter gelegentlichem Rühren und Wenden bei mittlerer Hitze hell anbraten, sie sollten kaum bräunen. Gemüse und Zwiebel dazugeben und 1-2 Min. mitbraten. Mit Wein ablöschen und diesen leicht einkochen lassen.
3. Kräuter abbrausen und mit Pfeffer und Lorbeerblatt mit in den Topf geben. 1,5 l Wasser aufgießen, langsam erhitzen und einmal aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und alles ca. 25 Min. (auf keinen Fall länger als 40 Min.) bei geringer Hitze leicht köcheln lassen. Dabei den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen.
4. Die Brühe kurz vor Garzeitende salzen. In ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen, auffangen, kalt werden lassen und entfetten.