



Fischfond von Edelfischen „Fumet de poisson“

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 12m
- **Fertig in** 22m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '22', 'cook_time' : '12m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " });
```

Ein einfaches Rezept für einen edlen, professionellen Fischfond

Zutaten

- 1 kg taufrische Gräten und Köpfe von Edelfischen wie:
- Steinbutt, Heilbutt, Seezunge, Scholle, Lachs etc.
- 1 ½ l Wasser
- 1 Stange Porrée
- 1 Möhre
- Etwas Sellerieknolle oder Staudensellerie
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- Einige Petersilien Stängel
- 1 gedrückte Knoblauchzehe (geht auch ohne)
- Etwas natives Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter, 10 gestoßene, weiße Pfefferkörner. 3 - 4 Nelkenköpfe, 1 Zitronen oder Limonenschale

Zubereitungsart

Schritt1

Der Fond:

Schritt2

Das Suppengemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Fischgräten ev. etwas kleiner schneiden (erledigt sicherlich ihr Fischhändler).

Schritt3

Das Suppengemüse mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl glasig anschwitzen; die Gewürze und die Fischgräten und die Gewürze dazu geben.

Schritt4

Alles 2 - 3 min. zusammen angehen lassen und mit dem Wasser aufgießen. Nicht länger wie 10 - 12 min. leise köcheln lassen.

Schritt5

(Sonst schmeckt das Fischmehl unangenehm heraus)

Schritt6

Anschließend durch ein feines Sieb oder Küchentuch passieren, die Gräten entsorgen.

Schritt7

Nun hat man einen neutralen Grundfond, den man vielfältig geschmacklich verändern kann.

Schritt8

Sowohl für Fischsuppen oder Soßen. z.B. mit trockenem Weißwein, Pernod, Curry, Safran, verschiedenen Kräutern, etc.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** edel, fischfond, vielseitig verwendbar

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfond-von-edelfischen-fumet-de-poisson/>