



# 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/>