

# *Fischfond, Ihre Basis für viele Fischgerichte*

Warum machen Sie sich Ihren Fischfond nicht selber?  
Ein guter Fischfond ist die Basis für viele Fischgerichte.  
Machen Sie ihn selber, es ist einfacher als Sie denken!  
Sie benötigen nur noch:

man nehme

## **Zutaten**

1 kg Fischkarkassen  
60 g Butter  
3 Schalotte  
80 g Lauch  
1 halbe Knolle Fenchel  
100 g Petersilie  
80 g Staudensellerie  
1 halber Liter Weißwein, trocken  
2 Liter Wasser  
1 Lorbeerblätter  
2 Zweige Thymian  
1 halber TL Pfeffer – Körner weiß

## **Zubereitung:**

Die Karkassen in einer Schüssel unter fließendem Wasser etwa 20 Minuten gründlich ausspülen, bis das Wasser glasklar und frei von Trübstoffen ist. Die Karkassen sorgfältig in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einem weiten Topf zerlassen und die Karkassen darin langsam unter Wenden für 3-4 Minuten anziehen lassen, ohne dass sie Farbe annehmen. Dadurch entwickeln sich die Geschmacks- und Aromastoffe besser.

Das Gemüse putzen und in gleichmäßig kleine Stücke schneiden, die Schalotten fein würfeln. Den Weißwein zugießen, sobald die Mischung köchelt.

Mit kaltem Wasser aufgießen, die Gewürze begeben und alles aufkochen. Den aufsteigenden grauweißen Schaum während des Kochens abgeschöpft, damit der Fond klar bleibt.

Nun die Brühe abseihen.  
Nach 20-30 Minuten leisem köcheln ist der Fond fertig.

## **als Tipp**

Wenn Sie den Fond in ein Eiswürfelaufbereiter abfüllen und einfrieren, haben Sie immer kleine Portionen griffbereit.

*Guten Appetit*

**LACHSKONTOR** ... denn das Leben ist zu kurz um schlecht zu essen

*Ihr Markus Hoffmann*

---

## **IMPRESSUM**

Lachskontor GmbH Am Lunedeich 108  
27572 Bremerhaven  
Telefon 0471 / 76 032  
Fax 0471 / 77 059  
mail@lachskontor.de  
<http://www.lachskontor.de>