Einfacher Fischfond selber ansetzen!

Zutaten:

ca. 2 kg Fischreste
(z. B. von Seezungen, Zander, Steinbutt, gibt es als TK-Ware im Fischhandel)
3 Stangen Staudensellerie
1 Knolle Fenchel
1 Stange Lauch
3 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
1 Esslöffel Pfefferkörner
1 Esslöffel Olivenöl
250 ml Weißwein
Halbe Zitrone
2-3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
3-4 Gewürznelken
2 Esslöffel Meersalz



Zubereitung:

1. Fischreste in Stücke schneiden/hacken und ca. 15 Min. gründlich wässern. Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten grob hacken. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.

2. Öl in einem großen breiten Topf erhitzen, Gemüse und Schalotten darin 1-2 Min. andünsten. Fischreste dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und 3 l Wasser dazu gießen. Knoblauch, Zitrone, Thymian, Lorbeerblätter, Nelken und Meersalz dazugeben. Dann alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Dabei den aufsteigenden Schaum gelegentlich abschöpfen.

3. Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen, den Fond in einen anderen Topf passieren. Den Fond in Schraubgläser oder Gefrierboxen füllen.

4. Die Gefäße gut verschließen, den Fond kühl aufbewahren oder einfrieren. Im Kühlschrank hält er sich 1-2 Wochen, im Tiefkühlfach 6-8 Monate.

