

Grundlage für viele Fischgerichte, z.B. Suppen, Soßen, Sauersud:

Fischfond = Fischaufguß: aus „Fischabfällen“

z.B. Fischabschnitte beim Filetschneiden

(= Kopf ohne Kiemenbögen, Flossen, Haut und Gräten vom Frischfisch).

Wasser

Prise Salz

Suppengrün

Weißwein

Lauch

(zusätzl. je nach Geschmack: Pfeffer, Lorbeerblatt...)

Wasser zum Kochen bringen, gewaschene Fischabschnitte dazugeben, aufkochen lassen, ausgefälltes Eiweiß (brauner Schaum) abschöpfen, Kochtemperatur verringern. Jetzt Salz (Gewürze), klein geschnittenes Suppengrün und Weißwein dazufügen.

Nach dem Kochen alles abseihen, Fischreste etc. wegwerfen, so dass nur noch der klare Fischfond übrig bleibt.