

Herstellen einer Fischbrühe

Bedarf für 1 Liter

- 1 kg Gräten von Zander, Hecht, Forelle, usw.
(Die Köpfe nicht unbedingt, wenn dann müssen die Kiemen entfernt werden)
- 20 g Zwiebeln
- 50 g heller Lauch
- 10 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 2 – 3 St. Pfefferkörner
- 1 L Wasser
Gemüsefond
Saft einer Zitrone
- 1 St. Kräutersträußchen (Petersilienstiele,
Lorbeerblatt, Thymianzweig)
- 1 St. Knoblauchzehe

Dauer der Herstellung ca. 30 Minuten

Die in grobe Würfel geschnittene Zwiebeln, der Lauch sowie die zerdrückten Pfefferkörner werden in der Butter glasig angehen lassen.

Dazu gibt man die gewaschenen, zerkleinerten und abgetropften Fischgräten.

Der Ansatz wird mit dem Weißwein abgelöscht und mit dem Wasser, dem Gemüsefond und dem Zitronensaft aufgegossen.

Das Kräutersträußchen hinzu geben.

Das ganze wird einmal aufkochen lassen, abgeschäumt (den Schaum mit einer Schaumkelle vorsichtig abschöpfen), bei kleiner Hitze ca. 20 bis 25 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss wird die Fischbrühe abgeseiht.

(Am besten durch ein mit heißem Wasser ausgewaschenem Handtuch welches in einem Sieb liegt. Hierbei werden auch die kleinsten Rückstände abgefiltert.)

Diese Fischbrühe findet dann Verwendung für:

- Fischsoßen
- Dünsten von Fischen
- klare Fischsuppen
- gebundene Fischsuppen
- Fischsoßen

Die fertige Fischbrühe lässt sich auch prima auf Vorrat produzieren!

Zum Lagern einfach den fertigen Fischfond in Eisbeutelwürfel abfüllen, bzw. den Fischfond in Eiswürfelformen einfrieren.

So haben Sie immer einen guten Fischfond zur Hand wenn Sie einen leckeren Mainfisch zubereiten.