



## Fischfond

### Zutaten für 2l Fond:

- 1 ½ kg Karkassen von mageren Fischen (Edelfischkarkassen, Hecht, Zander, Flussbarsch, Forelle)
- 60 g Butter
- 3 - 4 Schalotten oder 2 Zwiebeln
- 2 - 3 Stangen Lauch (nur das Weiße verwenden)
- ½ Fenchelknolle
- 3 Petersilienwurzeln
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ l trockener Weißwein
- 2 l kaltes Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stängel Thymian
- ½ TL Pfefferkörner



„Süßwasserfische raffiniert zubereitet“ mit Weinbegleitung.

Gemeinsam Kochen mit dem bekannten Fischmeister Lars Müller aus Starnberg. Das Gute schwimmt so nah:

Heimische Süßwasserfische sind frisch verfügbar, haben einen hervorragenden Geschmack und sind zudem gesund.

Der Kochkurs zeigt, wie heimische Süßwasserfische raffiniert, leicht und grätenfrei zubereitet werden.

### Zubereitung:

Karkassen sorgfältig mit kaltem Wasser waschen, Kiemen entfernen, abtropfen lassen. In einem größeren Topf die Karkassen in Butter anziehen lassen ohne das sie Farbe annehmen. Das geputzte und kleingeschnittene Gemüse zugeben. Den Wein angießen, sobald das Gemüse köchelt. Das kalte Wasser angießen, Lorbeerblatt, Thymian und Pfefferkörner dazugeben. Den Fond aufkochen lassen, das geronnene Eiweiß mehrmals abschöpfen bis der Fond klar ist. Das Ganze ca. 20 - 30 Minuten leise köcheln lassen, dann vom Herd nehmen (am besten über Nacht absetzen lassen). Den Fond durch ein Passiertuch abgießen. Fischfond kann auf Vorrat zubereitet und portionsweise gefrostet werden. Günstig ist es, wenn man den Fond vakuumverpacken kann um die Qualität besser zu erhalten. Fischfond ist Grundlage für viele Fischzubereitungen und die verschiedensten Soßen.