



### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

### Schwierigkeit:

einfach

### Zutaten:

1 kg	Fischabschnitt (Kopf, Gräten etc.)
300 g	Suppengemüse Karotten Knollensellerie Lauch Petersilie, gehackt
1 Stk.	gelbe Zwiebel
0,2 l	Most
1 Stk.	Knoblauchzehe
0,5 Stk.	Bio-Zitronen
1 Stk.	Thymianzweig
1 Stk.	Lorbeerblatt
0,5 l	Pfefferkörner, zerdrückt
2 Stk.	Gewürznelken

### Mein persönlicher Tipp

Fischfond ist eine ideale Grundlage für Fischsuppen und -saucen. Im Kühlschrank aufbewahrt, beträgt die Haltbarkeit ca. 4 Tage – tiefgekühlt 3 – 4 Monate.:

### Johanna Kirchsteiger

Seminarbäuerin im Bezirk Grieskirchen

### Quellen:

- Monika Lindbichler-Sohneg & Romana Schneider:  
*Kursunterlage Fischköstlichkeiten-F(r)isch auf den Tisch*

## Fischfond

### Zubereitung

- Fischabschnitte bzw. -gräten in Stücke hacken und gründlich wässern.
- Geputztes Gemüse in grobe Würfel schneiden.
- In einem Topf das Gemüse leicht andünsten, ohne dass es Farbe annimmt. Dann die Fischabschnitte beifügen und mit Most bzw. Weißwein ablöschen.
- Mit ca. 1,5 Liter Wasser aufgießen und Gewürze begeben.
- Aufkochen lassen – dann Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen. Dabei immer wieder abschäumen.
- Den Fischfond durch ein Sieb gießen und abschmecken.