

Fischfond – Fischsauce

Zutaten für Fond:

1 kg Fischgräten und –köpfe
1 Schalotte
1 Zwiebel
100 ml trockener Weißwein oder Noilly Prat
1 Liter Wasser
einige Körner schwarzen Pfeffers
1 Gewürzbund aus getrocknetem Thymian und Lorbeerblatt
1 kleiner EL Butter

Gräten und Köpfe unter kaltem Wasser kurz abspülen, um evtl. Blutreste zu entfernen und mit der Butter in einem Topf 2 Minuten sanft anschwitzen, ohne dass die Fischteile Farbe annehmen. (Bei größeren Fischen kann man die Gräten auch ein- oder zweimal durchschneiden, damit sie leichter in den Topf passen)

Zwiebel und Schalotte schälen und in Ringe schneiden und zusammen mit Pfefferkörnern und dem Gewürzbund in den Topf geben und alles zusammen 2 – 3 Minuten weiter anschwitzen lassen.

Wein oder Noilly sowie Wasser zugießen, Deckel drauf und sanft zum Köcheln bringen. Es soll nicht sprudelnd kochen.

Vom Herd ziehen und zugedeckt noch 15 Minuten ziehen lassen.

Durch ein Sieb in ein Töpfchen abgießen und den Fond um die Hälfte oder auf 1/3 einreduzieren lassen. Er soll ein ausgeprägtes Fischaroma aufweisen, ohne unangenehm aufdringlich zu sein: umso mehr Sie ihn einreduzieren, umso stärker wird das Fischaroma.

In ein Schraubglas oder ein Tupperdöschen gießen und nach dem Abkühlen verschließen und in den Kühlschrank stellen. Dort hält er 4 – 5 Tage; oder – bei größeren Mengen evtl. portionsweise - einfrieren.

Wenn Sie den Fond dann verwenden möchten, können Sie die Fettschicht, die sich auf der Oberfläche gebildet hat, vor dem Erwärmen abkratzen. Erwärmen und erst jetzt mit Salz abschmecken.

Je nach Verwendungszweck können Sie den Fond dann beim Wiedererhitzen evtl. mit 1 TL Mehlbutter oder notfalls mit einem TL, in kaltem Wasser glattgerührten Saucenbinder (Mondamin) eindicken : Mehlbutter bzw. Saucenbinder nicht auf einmal hineingeben, sondern erst mal die Hälfte, dann aufkochen lassen und die Konsistenz prüfen und anschließend bei Bedarf nochmal etwas zufügen, bis die Konsistenz so ist, wie Sie es haben wollen.

Zutaten für Fischsauce:

3 Schalotten oder 1 große Zwiebel
2 – 3 Zweige frischer Thymian
1 kleines, getrocknetes Lorbeerblatt
50 ml trockener Weißwein
200 ml Instantfischfond
50 g Butter
1 gestrichener TL Paprikapulver

Butter zum Zwiebelanschwitzen

Zwiebel oder Schalotten schälen und fein würfeln.

Zusammen mit Thymian und Lorbeer sanft anschwitzen.

Sobald die Zwiebeln glasig sind, Wein zugießen und 1 Minuten köcheln lassen, damit der Alkohol verfliegt.

Fischfond angießen und ohne Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

Thymianzweige und Lorbeerblatt herausfischen (Zwiebelwürfel sollen drinbleiben) und die kühl-schränkkalte, in Würfel geschnittene Butter unter ständigem Rühren schmelzen lassen.

Direkt vor dem Servieren, Paprikapulver zugeben und die Sauce mit einem Pürierstab gründlich pürieren und schaumig schlagen.

Ist die Sauce zu flüssig, dann - wie oben beim Fischfond beschrieben - eindicken.