

Fischfond (Fume de Poisson)

by Gastbeitrag - Samstag, Januar 02, 2010

<http://mundgericht.de/index.php/fischfond-fume-de-poisson/>

Fischfond ist in der Fischküche unentbehrlich. Trotzdem waltet gegenüber der Brühe aus Fisch eine gewisse Vorsicht, gar ein Misstrauen. Das ist nicht angebracht, da sich Fische nicht weiter anders verhalten als Geflügel oder Knochen. Der wichtigste Unterschied besteht darin, dass der Fischfond maximal 30 Minuten köcheln darf, sonst droht die Gefahr, dass er leimig wird.

Die größte Herausforderung besteht hier im Binnenland darin, ausreichend Karkassen (Köpfe, Gräten, Abschnitte) aufzutreiben und zwar so frisch wie möglich. Ich werde dazu übergehen, zu kaufen, was zu haben ist, das dann einfrieren und den Fond zu machen, wenn ich mindestens 2 Kilo zusammen habe. Für das folgende Rezept hatte ich nur ein Kilo, das war knapp, aber ich habe ca. 500 ml schmackhaften und aromatischen Fond gewonnen. Der dient nun als Grundlage für Saucen, Suppen, Risotto, Fisch-Curry usw.

(Vielen Dank für diesen Beitrag an Jens.)

Rezept:

1-2 kg Fischkarkassen

3-4 Schalotten

1 Stange Lauch (nur das Weisse)

1 Knolle Fenchel

1-2 Petersilienwurzeln

1 Stangensellerie

1/2 oder ein ganzer Liter trockener Weißwein (nicht die billigste Plürre)

etwas Butter

einige Blätter Lorbeer

einige Zweige Thymian

1 TL weiße Pfefferkörner

Alle Zutaten sollten so frisch und saftig wie möglich sein, bei den Kräutern darauf achten, dass sie nicht zu alt sind. Das Ziel ist ein möglichst heller Fond, daher werden die sonst üblichen Karotten durch Petersilienwurzeln ersetzt und daher sind die Pfefferkörner weiß und nicht schwarz.

Zuerst werden die Karkassen vorbereitet. Wenn in den Köpfen noch Kiemen sind, werden diese entfernt (sonst wird der Fond bitter). Karkassen gründlich wässern, um Blut und Trübstoffe zu entfernen (in älteren Kochbüchern werden 20 Minuten unter fließendem Wasser angegeben, aber das scheint mir übertrieben und verschwenderisch).

Karkassen in einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Butter in einem weiten Topf zerlassen und die Karkassen langsam anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen (ca. 3-4 Minuten, dabei wenden).

Das möglichst gleichmäßig klein geschnittene Gemüse dazugeben. Das ist eine ganze Menge Wurzelgemüse, touch guys, das wird in 30 Minuten sonst nicht gar.

Sobald die Gemüsemischung köchelt, den Wein angießen. Falls das Brühgut nicht bedeckt ist, kaltes Wasser angießen.

Langsam erwärmen und die Gewürze dazugeben. Wenn ein leichtes Simmern erreicht ist, ist die richtige Temperatur gefunden. Die Brühe darf unter keinen Umständen blubbernd kochen. Die perfekte Temperatur ist gefunden, wenn ab und zu ein leichter Blob die Oberfläche erzittern lässt, mehr nicht. 30 Minuten auf dieser Temperatur köcheln lassen und dabei stetig den grauweißen Schaum an der Oberfläche mit der Schaumkelle abschöpfen, damit der Fond klar bleibt. Ich habe entweder hier oder beim Wässern geschlampt, denn die fertige Brühe war alles andere als klar. Ich musste sie - wie im Rezept - klären, was vermutlich auf Kosten des Aromas gegangen ist.

Nach 30 Minuten ist der Fond fertig und wird durch ein feines Sieb, das entweder mit Küchentuch oder (besser) mit einem Mousselinetuch ausgelegt ist, abgeseiht, und zwar ohne dabei die festen Teile im Sieb auszudrücken (das sind sie nämlich wieder, die Trübstoffe ...).

Das Resultat sollte hell, transparent und nach dem Erkalten geliert sein. Gelierten Fischfond habe ich noch nicht hinbekommen, da fehlten mir sicherlich die Fischköpfe in ausreichender Zahl (es sollten mindestens vier sein), aber ich sammle ja nun.

Wenn man den Fond nicht sofort verbraucht, lässt er sich einfach und portionsgerecht in Eiswürfelbeutel abfüllen. Ein Trichter ist dabei hilfreich.