

Fischfond



- 2,5 Kilo Kaskaden (Fischköpfe und Gräten)
- 1 Stange Porree
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 kleine Selleriekolonne
- 1 Fenchel
- 2 Möhren
- Liebstöckel
- 2 Ei Apflessig

Tipp:

Das Rezept für eine leckere Fischsuppe findest du im Blog.



Zubereitung

Man kann jeden beliebigen Fisch nehmen.
Ich habe in diesem Fall 5 Lachsköpfe verwendet.

Den Fisch und das Gemüse waschen.
Das Gemüse grob zerkleinern.

Alles in den Slow Cooker gebe und mit Wasser fast randvoll auffüllen.

Den Essig dazugeben. Er ist wichtig, denn er löst die Mineralien aus den Gräten. Keine Angst, man schmeckt ihn nicht.

Deckel drauf, raus auf die Terrasse, Timer auf 16 Stunden Low stellen und ganz gemütlich ins Bett gehen...
Am nächsten Morgen Wasser auffüllen und den Timer erneut starten. Ich tue das auch dann, wenn die 16 Stunden noch nicht abgelaufen sind.

Nach ca. 24 Stunden gieße ich das ganze erst durch ein grobes und dann noch einmal durch ein feines Sieb.

Das Ergebnis sind ca. drei Liter Fond. Einen Teil davon verwende ich meist direkt für eine Suppe. Den Rest friere ich ein. So kann ich jederzeit schnell eine Fischsuppe zubereiten oder andere Fischgerichte verfeinern.

Lasst es euch schmecken

