

Zutaten

- 8 Garnelen
- 1 kg kleine Salzwasser-Fische (z.B. Dorade, Wolfsbarsch, Rotbarbe)
- 500 g Muscheln in der Schale (z.B. Vongole oder Miesmuscheln
- 1 große Zwiebel
- 1/2 Lauch (das grüne Ende)
- 1/4 Knollen-Sellerie
- 2 Möhren
- 1 TL Fenchelsaat, 2 Sternanis, 4 Lorbeer-Blätter
- 3 Wacholderbeeren, 2 Piment, 8 weiße Pfefferkörner
- Öl zum Anbraten

Saucen Dips Marinaden Gewürze

Fischfond und Vorbereitung

Entdecken Sie unser einfaches Rezept für köstlichen Fischfond! Kochen Sie mit frischen Zutaten und erleben Sie die spanische Landküche bei Kochateliers.

So wird’s gemacht:

1. Garnelen schälen, am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen.
2. Die Schalen in kaltem Wasser gründlich spülen.
3. Fische, wenn nötig, am Bauch aufschneiden und Innereien entfernen. Die Fische gründlich waschen. Zuerst die Flossen und Stacheln entfernen (keine Verletzungsgefahr), dann die Fische entschuppen und filetieren.
4. Die Karkassen (Fischgerippe) gründlich in kaltem Wasser spülen.
5. Gemüse schälen bzw. waschen und grob zerkleinern.
6. Muscheln in kaltem Wasser waschen und von Algen befreien. Offene Muscheln entsorgen, da diese verdorben sein könnten.
7. Gemüsewürfel und Garnelenschalen in einem großen Topf anbraten.
8. Mit kaltem Wasser auffüllen und Fischkarkassen sowie die Gewürze hinzugeben. Für 5 Minuten kochen lassen, den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Die Hitze reduzieren und den Fond für ca. 30 Minuten köcheln lassen.