Fischfond vom Stockfisch

Nach dem Dressieren des Stockfisches bleibt einiges an Gräten, Flossenteilen, Haut und auch Fleischabschnitten zurück. Zu schade, diese einfach wegzuwerfen, denn sie sind sehr reich an Geschmack ? und auch weil das Wässeren des Stockfisches ein längeres Prozedere ist. Das Wässern ist nötig um den getrockneten Fisch wieder weich zu machen und um ihn zu entsalzen (siehe da) ? Von ca. 800g gewässertem Stockfisch blieben gut 200g Abschnitte zurück.

Vorab müssen die Fischabschnitte in reichlich Wasser blanchiert und danach abgespült werden, damit entfernt man feine, lose Fleischfasern und Eiweiss, die den Fond übermässig trüben würden.

Danach werden die Fischabschnitte in Wasser mit wenig Gewürzen und etwas hellem Gemüse (Lauch, Sellerie) ca. 1 1/2 Stunden geköchelt. Salz wird keines zugegeben, da der Stockfisch auch nach dem Wässern und Blanchieren noch immer genug davon eingelagert hat. Der Fond wird abgesiebt und über Nacht in den Kühlschrank gestellt, damit verfestigt sich das wenige Fett und bindet zugleich weitere Trübstoffe, die sich dann gut absieben lassen. Damit ist der Fond zwar nicht glasklar, aber doch sehr transparent.

Der Fond wird nochmals aufgekocht und heiss in ein Glas abgefüllt und so haltbar gemacht. Einen Teil des Fonds habe ich in Eiswürfelbeutel abgefüllt und eingefroren. Damit hat man auch immer kleine, praktische Portionen des Fonds zur Verfügung.

Zutaten (ca. 2dl Fond)

200g	Fischabschnitte (gewässert)
5cm	Lauch (vom grünen Teil)
1	kleine Scheibe Sellerie
8	Wachholderbeeren
10	Pfefferkörner

10	Korianderkörner
1	Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Fischabschnitte in reichlich Wasser (gut 2l) 3 Minuten blanchieren. Abschnitte mit einer Schaumkelle herausheben und gründlich unter fliessendem Wasser abspülen.

Lauch und Sellerie fein schneiden und mit ganz wenig Bratbutter kurz andünsten. Fischabschnitte dazugeben und sogleich mit 1,5l kaltem Wasser übergiessen. Gewürze und Zitronensaft zugeben und den Sud langsam zum Kochen bringen. Ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen bis die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte einreduziert ist.

Fond durch ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Allenfalls ganz leicht mit den Fingern ausdrücken. Aber Vorsicht, damit gelangen auch Trübstoffe in den Fond.

Fond über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die verfestigten Trübstoffe (und Fett) mit einem feinen Sieb abschöpfen. Wers genauer nimmt, siebt den Fond mit einem Gazetuch ab.

Fond nochmals aufkochen, eventuell noch etwas weiter einreduzieren. Gleichzeitig ein Glas mit Schraubverschluss auskochen. Fond in das Glas füllen, zuschrauben und auf den Kopf gestellt auskühlen lassen.

Fischabschnitte nach dem Blanchieren abspülen

Zutaten im kalten Wasser aufsetzen und langsam zum Kochen bringen.

Fischfond eingekocht

Fischfond aus dem Kühlschrank

Das Vorratsglas auskochen

Gefülltes Glas auf den Kopf gestellt auskühlen lassen.