

Lachsfond

Zutaten für 12 Portionen

1 Karkasse vom Lachs
100 g Stangensellerie frisch
150 g Karotte frisch
100 g Lauchstange
3 Stück mittel Zwiebeln
10 Pfefferkörner
20 g Ingwer in Scheiben
1 EL Estragon gerebelt
½ EL Thymian gerebelt
1 Portion Lorbeerblatt
½ Bund Petersilie frisch
3,5 l Wasser

Nährwerte pro Portion á 250 g:

20 kcal (75 kJ), 1 g EW, 1 g KH, 1 g F, 1 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:30 h
Gesamtzeit 02:00 h
Kosten 19,05 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Fisch-Abschnitte, Gräten, Kopf, Haut und Schwanz (= Karkasse) unter fließendem, kaltem Wasser gut waschen, bis nur mehr klares Wasser abrinnt. Die Fisch-Filets kannst du für andere Gerichte weiterverwenden oder als Suppeneinlage später verwenden.
2. Die gewaschene Karkasse in einen großen Topf geben.
3. Stangensellerie waschen, Karotten waschen und schälen, in grobe Stücke schneiden und zur Karkasse geben.
4. Lauch und Zwiebel waschen. Die Zwiebel mit der braunen Schale (ohne Wurzeln) halbieren und beides zum Fisch geben.
5. Pfefferkörner, Ingwer, Estragon, Thymian, Lorbeerblatt, Petersilie und Wasser zugeben.
6. Die Suppe einmal kurz aufwallen lassen und dann auf kleiner Flamme ganz leicht ca. 1 bis 2 Stunden köcheln lassen. Sie sollte wirklich nur ganz leicht köcheln, weil sie sonst trüb wird. Sollte ein Schaum entstehen, dann diesen abschöpfen. Der Schaum könnte die Suppe bitter und trüb werden lassen.
7. Mit einem Siebschöpfer das Gemüse und die Fischteile aus der Suppe heben. Die Suppe durch ein feines Sieb abgießen und noch heiß in sterile Gläser füllen. So hält sie, nach dem Abkühlen, auch länger als ein paar Tage im Kühlschrank.
8. Die Karotten in feine Scheiben schneiden (als Suppeneinlage) und die Fischteile, so noch etwas Fleisch auf der Karkasse war, auslösen. Der Rest kann verworfen werden.
9. Die Suppe vor Verwendung gegebenenfalls mit etwas Salz würzen.

Varianten

Bei aufsteigendem Leber-Yang zusätzlich 200 g Stangensellerie mitkochen.

Du kannst die Fischsuppe auch aus anderen Fischen zubereiten. Gut geeignet sind Karpfen, Zander, Forelle, Steinbutt, Wolfsbarsch, etc. Aus der Karkasse (Gräten, Abschnitte, Schwänze, Haut und Kopf etc.) kochst du die Suppe. Das Filet kannst du entweder in Stücke schneiden und in der fertigen Suppe einfach nur noch kurz garziehen lassen oder für eine andere Hauptmahlzeit verwenden. Beispielsweise angebraten zu einem Risotto oder im Dampfgarer gedünstet.



Wenn du eine besonders edle Fischsuppe möchtest (verändert allerdings die Wirkung), dann kannst du einen $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ L des Wassers durch Weißwein ersetzen.

Tipp

Den Fond kannst du für Bouillabaisse, Fischeintopf, Fischcurry, Risotto mit Fisch oder Meeresfrüchten, oder einfach nur pur mit Fischfilets und Gemüse als Einlage verwenden. Entweder du filetierst den Fisch selbst oder du lässt ihn dir vom Fischhändler zerlegen und nimmst aber den gesamten Fisch mit. Du kannst durch die Suppe den gesamten Fisch verwerten. Wenn du nur Fischsuppe kochen möchtest, dann kauf beim Fischhändler einfach nur Karkasse, Haut und Kopf. Häufig gibt es das ganz günstig oder überhaupt geschenkt.

Vergiss nicht, nach dem Kochen die Backerl aus den Wangen auszulösen und am besten gleich zu essen. Das ist ein ganz festes und schmackhaftes Fleisch. Manche Fischliebhaber essen auch die Augen. Bei kleinen Forellen mag ich das auch, beim Lachs sind sie mir zu groß.

Rezeptwirkung nach TCM

Lachsfond nährt Milz- und Magen-Qi, nährt das Yin, die Säfte und das Blut. Wie alle Fischsuppen leitet auch diese Suppe Feuchtigkeit aus, wirkt harntreibend und abschwellend. Das allerdings nur ohne Zugabe von Salz. Wenn du die Suppe salzt, dann ist der Effekt nicht mehr ganz so groß. Einsetzen kannst du den Lachsfond bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energiemangel und Erschöpfung. Nicht empfehlenswert ist er bei Hauterkrankungen, da das Fischeiweiß bei bestehenden Hauterkrankungen manchmal allergische Reaktionen hervorrufen kann.

Westliche Gesundheitshinweise

So ein Fischfond ist sehr arm an gesättigten Fettsäuren, dafür enthält er ungesättigte Fettsäuren. Insgesamt ist er sehr kalorienarm und wenn du, so wie hier, mit Kräutern arbeitest, brauchst du auch nur wenig Salz zum Würzen.

essenbelebt wünscht guten Appetit!