

Vorgeschlagen von: am So 01 Mär 2009 21:34:48 CET

## Beschreibung

### Zutaten

500g frische Fischabfälle (Kopf, Flossen, Gräten, usw., keine Büchsen!)  
3/4 Liter Fleischbrühe  
Fischklößchen  
Knoblauch-Brotwürfel  
Salz

### Zubereitung

Die Fischabfälle mit Salz im Bier etwa eine Stunde auf kleinster Flamme auskochen, die Brühe durchsiehen und mit Tomatenmark abschmecken. Die Fleischbrühe hinzufügen und noch einmal aufwellen lassen.

Fischklöße macht man aus 250 Gramm fein gehacktem Fischfilet, einem Ei, einem Eidotter, einer halben Tasse Semmelbrösel und Salz, Pfeffer und Muskat.

Knoblauch-Brotwürfel macht man aus zwei Scheiben Weißbrot, die in Butter zusammen mit zwei zerdrückten Knoblauchzehen geröstet werden.

## Anmerkungen

<b>Zubereitungsdauer</b>	5 Min	<b>Schwierigkeit</b>	ganz einfach
<b>Portionen</b>	eine Portion	<b>Sonstige Menge</b>	
<b>Land/Region</b>		<b>Kosten</b>	
<b>Vegetarisch</b>	0	<b>Laktose frei</b>	0
<b>Diabetisch</b>	0	<b>Gluten frei</b>	0
<b>Kilo-Kalorien</b>		<b>Kilojoule</b>	
<b>Fettgehalt</b>		<b>Broteinheiten</b>	
<b>Eiweiß</b>		<b>Kohlehydrate</b>	