

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

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