

Rezepte aus dem Hessenpark



Fischklößchen

300 Gramm Fischfilet

z.B. Seelachs und/oder Kabeljau in Brühe kochen, abkühlen lassen und mit einer Gabel sehr fein zerkleinern. Man kann auch gekochte Fisch-Reste verwerten. Zu der Masse

3 Esslöffel Semmelbrösel,

3 Esslöffel Grieß,

1 Esslöffel zerlassene Butter,

1 Esslöffel Kräuter,

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Eier

Pfeffer,

Muskatnuss

Salz

und
geben. Mit

und
würzen.

Alle Zutaten sehr gut vermengen, 15 Minuten stehen lassen, damit der Grieß ausquellen kann. Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen und in der Brühe garen, in der das Fischfilet gegart wurde. Zuerst Probekloß kochen: wenn der Kloß zerfällt, noch etwas Grieß zugeben und die Masse wieder quellen lassen. Wenn die Konsistenz richtig ist, alle Klößchen portionsweise garen.