

Böhmischer Schweinebraten

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg Schweinebraten (Rücken, Kamm)
- 50 g Schmalz
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Kümmel
- 1/4 l Knochenbrühe
- 15 g Mehl
- 1 Dose Sauerkraut (Am besten am Vortag gekocht) dann wieder warmgemacht.



Zubereitung:

Das Fleisch rundum salzen, mit Pfeffer & Kümmel würzen und mit der oberen fetten Seite in die Pfanne legen. Die grob geschnittenen Zwiebel gleich dazu geben.

Etwas Wasser zugießen und in der Röhre braten, dabei mit Bratensaft übergießen,wenn dieser eingedampft ist, immer etwas heiße Knochenbrühe oder Wasser nachfüllen.

Während des Bratens wenden, damit es von allen Seiten gut durchgebraten wird und eine knusprige Kruste erhält.

Das gare Fleisch herausnehmen und warm halten, Soße gut mit dem Mehl verrühren und aufkochen.

Nur wenn das Fleisch mager ist, 50g Schmalz zugeben. Bei fetterem Fleisch während des Bratens Fett abschöpfen.

Den Schweinebraten mit Semmelknödel / Serviettenknödel und Kraut auf den Tisch bringen. Eine kalte Halbe Budweiser Bier dazu, läßt Dich von der guten alten Zeit träumen, als es keine Kalorienzähler gab.

Tipp:

Es gibt derzeit schon fertige Semmelknödel, die schmecken mittlerweile auch gut. Backofen auf 200° Grad vorheizen. Bratzeit ca. 1 ½ bis 2 Stunden.

Quelle: Kochen mit Swejk ISBN: 80-901469-8-8

Forelle in Alufolie „Toni“

Zubereitung:

Die Alufolie mit Butter vorsichtig und gut einfetten (Die Alufolie darf nicht reißen und Löcher haben!).

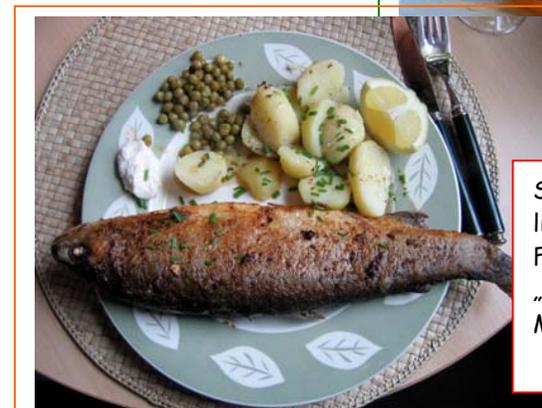
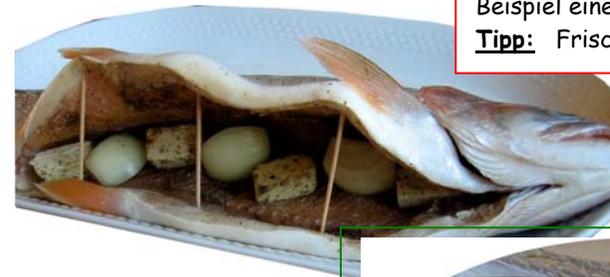
Den Fisch gründlich waschen und anschließend mit Küchenkrepp außen und innen trocken tupfen.

Innen salzen, pfeffern und die Kräuterbutter, Schnittlauch, Petersilie, Lauch, Zwiebel oder Schalotten, Knoblauch schön in der Forelle verteilen und längs auf die Alufolie mittig legen. Die Längsseiten der Folie hochnehmen und die Forelle einpacken. Dann die Enden links und rechts hochnehmen (damit der Saft beim Backen nicht rausläuft) und ebenfalls umfalzen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die in Folie verpackten Fische in den heißen Ofen auf das Backblech legen und bei 200° (Umluft 180°) 35 Minuten garen. Dann den Ofen ausschalten und weitere 10 Minuten nachziehen lassen. Die Forellen in der Folie servieren. Salzkartoffel oder Kartoffelsalat dazu reichen.

Beispiel einer Füllung Forelle „Toni“

Tipp: Frische Kräuter verwenden



Serviervorschlag Forelle Müllerin links unten im Bild.

Frage: Warum heißt die Forelle „Müllerin“???? Antwort bitte an:

Mail: zellerberg@gmx.de

Gewinn: 1 Überraschung