

## Forelle Müllerin

Eine oder mehrere Forellen im Lech fangen und ausnehmen. (Kopf bleibt dran)

### Zutaten:

1 oder mehrere Forellen..... auch gekaufte.....

Pro Fisch ca. 2 TL Kräuterbutter (Es gibt von Meggle kleine Würfel, diese vierteln)  
ca 100 g Butter

Pro Fisch 1 bis 2 Knoblauchzehen kleinschneiden (oder mit Knoblauchgranulat würzen) Salz, Pfeffer, Mehl, Fischgewürz oder Fondor.

### Zubereitung:

Die Forellen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, dann innen kräftig salzen, pfeffern mit Fischgewürz oder Fondor würzen.

In jeden Forellenbauch eine Knoblauchzehe die Kräuterbutter vierteln und hinein legen und verteilen.

Etwas Mehl auf einen großen Teller geben, die Forellen einzeln nacheinander beidseitig darin wälzen, herausnehmen und das überschüssige Mehl abklopfen.

**Tipp:** Wenn man die Forellen in diesem Zustand zugedeckt mit Frischhaltefolie eine Nacht flach im Kühlschrank übernachten läßt.... schmecken sie besser und das Wenden in der Pfanne geht leichter.

Dann die Seite, auf der die Forellen angebraten werden, salzen und pfeffern.

In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter zerlassen, bei ziemlich großer Hitze heiss werden lassen, bis sie am Rand der Pfanne anfängt zu bräunen. Dann die Forelle(n) einlegen, 4 Minuten lang bei mittlerer Hitze braten, umdrehen, noch einmal 4 Minuten auf dieser Seite braten, salzen, pfeffern.

Die Forelle(n) herausnehmen, auf zwei vorgeheizte Teller verteilen und die Butter darüber gießen, im abgeschalteten Backofen warm stellen. Die restlichen Fische wie oben beschrieben braten.

**Anmerkung:** Forellen werden aber auch mit Backpapier als Unterlage aufs Backblech im Ofen, mittlere Schiene bei 200°C so ca. 10 Minuten schön braun (die Forelle nach dieser Zeit umdrehen und weiterbraten). Immer schön mit Butter bestreichen! Das Wenden der Forelle geschieht außerhalb der Backröhre!

**Info:** Die Forelle ist gar, wenn die Rückenflosse sich leicht herausziehen lässt.

## Info über Schweinefleisch



Schweinekotelett



Ausgelöst schneidet man das Kotelettstück in ca. 1 cm dicke Scheiben und erhält so Schweinesteaks oder Schnitzel.

Schweinefilet



Das feinste und zarteste Teilstück ist das hintere, knochenarme Karree, aus dem man die heiß begehrten, mageren Filetkoteletts (Lummer-Kotelett) schneidet, die ein Stück des darunterliegenden Filets enthalten

Schweinenacken



Für welches Stück Sie sich auch immer entscheiden, Sie erhalten ein durchwachsendes und daher besonders saftiges Stück Fleisch. Alle Stücke eignen sich hervorragend für Rollbraten, Schmorgerichte, Kurzgebratenes, Gulasch und auch zum Grillen. Als Kasseler (alte Rechtschreibung Kassler) ist der Nacken, gepökelt und leicht angeräuchert, ebenfalls eine Delikatesse.