

## Froschlenden

Wer kann sich vorstellen, was sich unter diesem Begriff verbirgt? So nennt man im Raum Hildesheim ein besonders pfiffiges Gericht: Die festen kleinen Romanosalatköpfe werden in Buttermilch geschmort.

Schmeckt frisch und würzig und passt wunderbar zu einem Stück gut durchwachsenen Schweinefleisch, gekocht oder gebraten.

Zum Beispiel vom Bunten Bentheimer

Schwein, eine Rasse, die besonders wohlschmeckendes Fleisch entwickelt.



### Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 2-5 Salatköpfchen
- 1 Becher Buttermilch
- 2-3 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Chilipulver (nach Gusto)

### Außerdem:

- 1-2 dicke Scheiben durchwachsener Schweinebauch, -hals oder 2 Koteletts vom Bentheimer oder einem anderen guten Schwein (Schwäbisch Hällisch, Staufener o.ä.)

### Zubereitung:

- Die Salatköpfe putzen, den Strunk kappen, äußere, beschädigte Blätter entfernen. Die Köpfe senkrecht halbieren, größere Köpfe auch vierteln und nebeneinander möglichst dicht in eine passende feuerfeste Form setzen. Mit Buttermilch übergießen, Butterflöckchen obenauf verteilen, salzen, pfeffern und mit Muskat sowie Chilipulver würzen.
- Bei 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober- & Unterhitze) etwa 25 Minuten schmoren.
- Unterdessen die Hals- oder Bauchscheiben oder Koteletts zunächst in wenig Öl scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und das Fleisch unter häufigem Wenden etwa 10 bis 15 Minuten nachziehen lassen. Dabei salzen, pfeffern und mit einem Hauch Chilipulver würzen. Zum Servieren quer in Streifen schneiden und zusammen mit einem geschmorten Salatköpfchen anrichten.

**Beilage:** kleine, geröstete Kartoffelchen

**Getränk:** Bier oder ein knackig-frischer Rosé (etwa vom Spätburgunder aus Deutschland) oder ein saftiger Riesling, zum Beispiel von der Nahe