

# Frell mol anescht

Rezept vum Weyland Néckel



## Wat brauche mir?

- 1 Frell vu +/- 1 kg.
- 2 Iessleffelen Salz
- 2 Iessleffelen Zocker
- 1 Iessleffel Peffer ( schwarz oder wäis )
- 2 kleng Päck Döll
- am beschten fréschen Döll,
- et kann een awer och gedrëchten huelen.

## D'Frell filetieren an drëchnen,

den Döll reng haken a mam Salz, Zocker a Peffer mëschen.



Dës Mëschung op deenen 2 Fileten verdeelen,  
All Filet eenzel mat der Haut no ënnen op  
Staniolpabeier leeën an zesumme rullen.

Dës Rullen an eng kleng Schossel stellen, dann  
3 Deeg an de Frigo an all 12 Stonnen dréien, fir

dass d'Beez nees duerch de Fësch zitt.

Duerno d'Fileten eraus huelen, den Döll eroofkratzen,  
de Fësch gutt drëchnen an an dënn Tranchen schneiden.

Mam Rescht vun der Beez mache mir eng

## Moschterzooss:

- 3 Iessleffel vun der Beez
- 60gr scharfen Moschter,
- 60gr Zocker
- 1 Iessleffel Esseg

Alles gutt mëschen a réieren bis den Zocker geschmolt ass.

E gudden Appetit wënscht den Néckel

