

Forelle Müllerin mit Mandelbutter

Fisch

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten } 1 Stunde

ZUTATEN / Portionen		4	6
Forellen ¹ küchenfertig ohne Kiemen	St	4	6
Zitronensaft	TE	4	6
Salz (fleur de sel)			
Mehl	g	40	60
Butter	g	40	60
Mandelblätter	g	60	90
Zitrone	St	1	1
Petersilie gehackt	EL	2	3
Kartoffeln	g	600	900

VORBEREITEN:

1. Salzkartoffeln kochen.
2. Petersilie fein hacken.
3. Zitronensaft auspressen.

ZUBEREITUNG:

1. Forellen innen und außen kalt abspülen. Mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
3. In Mehl wälzen. Überflüssiges Mehl abklopfen.
4. In einer großen Pfanne Butter erhitzen. Die Forellen bei mittlerer Hitze auf der einen Seite 5 Minuten braten. Vorsichtig wenden und auf der anderen Seite je nach Größe der Forelle 3-5 Minuten braten. Wenn sich die Rückenflosse leicht aus dem Fleisch ziehen lässt, ist der Fisch gar. Fische auf vorgewärmten Tellern warm stellen.
5. Etwas Butter in das Bratfett der Pfanne geben und die Mandelblätter darin unter Wenden hellbraun anbraten. Zitronensaft von einer halben Zitrone in die Mandelbutter geben.
6. Mandelbutter über die Forellen geben und mit Zitronenscheiben der verbliebenen halben Zitrone belegen.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Kartoffeln mit fein gehackter Petersilie, grüner Blattsalat

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.			
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.			

¹ Etwa 350 g Lebendgewicht je Stück