

Forelle Müllerin Art



Hauptgang für 4 Personen

Einkaufsliste

**4 küchenfertige
Forellen à 300 g**

**Salz
Pfeffer**

**1 Bio - Zitrone
Öl
Mehl
Butter
Peterli**

Beilagen nach Wahl

Vorbereiten

- a Die küchenfertigen Forellen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.
- b Die Bio - Zitrone halbieren und 4 dünne Scheiben schneiden.
- c Die restliche Zitrone auspressen.
- d 5 Esslöffel Öl mit Salz, Pfeffer und 2 Esslöffel Zitronensaft mischen
- e 1 Bund Peterli fein hacken.

Zubereiten

- f Die Forellen mit der Ölmischung auf der Innen und Aussenseite gründlich einpinseln.
- g Ev. noch leicht nachwürzen mit Salz, Pfeffer oder Fischgewürz.
- h Nach Belieben zB noch einen Zweig Dill und oder fein gehackten Peterli in den Fischbauch legen.
- i Mehl auf einen flachen Teller verteilen und die Forellen vor dem Braten auf beiden Seiten im Mehl wenden.
- k Die Bratpfanne (ev. 2 Pfannen) mit reichlich Öl / Butter Gemisch aufwallen lassen, jedoch darauf achten dass die Hitze nicht zu stark ist.
- l Das überschüssige Mehl abschütteln und die Forellen in die Pfanne hineinlegen und auf einer Seite anbraten lassen.
- m Umdrehen und bei mässiger Hitze fertig braten lassen.
Gesamtzeit ca. 6 - 8 Minuten bratdauer.
- n Am Schluss noch beide Seiten kurz kross bei grösserer Hitze fertig braten.
- n Die Forellen auf den vorgewärmten Teller legen.
- o Ein paar Tropfen Zitronensaft sowie den fein gehackten Peterli darüber verteilen.
- q Beilagen nach Wahl wie Salat, Salzkartoffeln oder Gemüse wie Spinat, Zucchini, Broccoli usw.