

Forelle Müllerin

Für 2 Portionen

2 Forellen à 250 g	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer
40 g Mehl, 405	4 - 6 EL Sonnenblumenöl	50 g Butter
60 g Mandelplättchen	2 Bund Petersilie	1 Zitrone

Die Forelle waschen und trockentupfen. Die Flossen mit einer Schere abschneiden und die Forelle von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Forelle außen mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl gut abklopfen.

Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Forelle einlegen und 5 Minuten bei sanfter Hitze von der einen Seite braten. Anschließend die Forelle wenden und dann weitere Minuten auf der zweiten Seite braten.

Die Hitze reduzieren und die Butter in die Pfanne geben, einmal aufschäumen lassen und den Fisch damit begießen. Die Mandelplättchen zugeben und in der Butter goldgelb anrösten. Vorsicht, sie verbrennen schnell, daher die Hitze stark reduzieren.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter vom Stängel entfernen und grob hacken. Gehackte Petersilie in die Pfanne geben und den Fisch nochmals mit der Butter begießen. Die Zitrone auspressen und kurz vor dem Servieren den Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

NN am 11. April 2026