

Forelle Müllerin Art

284

Typ: Fisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Am schmackhaftesten sind die Bachforellen. Sie werden meist frisch, seltener tiefgekühlt angeboten.

Zutaten: (2 Portionen)

2 küchenfertige Forellen,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 1/2 EL Mehl,
1/2 TL Edelsüß-Paprika,
je 1 EL Butter und Öl.

Rezept: Die Forellen abspülen, trockentupfen, leicht salzen und pfeffern. Jeweils auf beiden Seiten zwei- bis dreimal schräg in Grätenrichtung leicht einschneiden. Mehl und Paprika mischen und die Forellen darin wenden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Forellen hineinlegen und von beiden Seiten je etwa vier Minuten goldbraun braten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten (pro Portion ca. 400 Kalorien).

Fertig in 20 Minuten.

Dazu: Petersilienkartoffeln, braune Butter und Salat