

Forelle Müllerin Art:

Ihr habt am Angelteich bzw. im Urlaub ein paar Forellen gefangen bzw. auf dem Markt/an der Fischtheke ganz tolle Exemplare ergattert? Dann habe ich hier ein ganz einfaches und leckeres Rezept für Euch! Forellen schmecken einfach lecker und sind auch sehr gut zu Essen, da sie wenig Gräten haben. Probiert es aus - am besten draußen in der "Außenküche"



Zutaten für 2 Personen:

2 mittelgroße Forellen
Salz, Pfeffer, ggf. Fischgewürz
1,5 Zitronen
Mehl
Öl, Butter
Petersilie (je nach Geschmack)

1. Die ausgenommenen Forellen gut abwaschen und trocken tupfen
2. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer und wenn gewünscht auch etwas Fischgewürz kräftig würzen
3. Den Saft einer Zitrone über beide Forellen geben - sowohl von außen als auch innen
4. Öl in einer Pfanne erhitzen – so viel, dass die Forellen darin "schwimmen" können (am besten auf einem Gasgrill oder Kochfeld im Freien)
5. Während das Öl heiß wird, die Forellen in Mehl wenden, dass sie von beiden Seiten schön bedeckt sind (das soll man wirklich erst kurz bevor sie in die Pfanne gelegt werden, machen)
6. Die Forellen in die Pfanne legen und im schwimmenden Öl ca. 3-4 Minuten je Seite krosch rausbacken. Dabei immer wieder die Pfanne bewegen, damit der Fisch nicht anklebt. Die Butter nach 1 Min. dazu geben und die Forellen immer wieder mit der Buttermischung übergießen.
7. Gut aufpassen, dass es nicht zu heiß ist, sonst brennt die Haut an. Da sie aber nicht mitgegessen wird, ist dies nicht schlimm - sieht aber nicht so schön aus.
8. Wenn Ihr die Rückenflosse ganz leicht rausziehen könnt, ist die Forelle gar
9. Je nach Geschmack könnt Ihr noch feingehackte Petersilie in die Butter geben und die Forellen damit übergießen

Dazu schmeckt ein gemischter Salat, Zupfbrot aus dem Omnia und ein Glas gekühlter Weißwein.

Bei dieser Variante habt Ihr am meisten vom Fisch, da Ihr das zarte Fleisch vorsichtig von den Gräten löst. Wenn Ihr sehr gut im Filetieren seid, könnt Ihr natürlich auch schöne Filets runterschneiden, die Ihr dann auf die gleiche Art würzt und zubereitet. Hierbei ist die Mehlkruste dann auf dem Filet und wird mitgegessen, was nochmals ein ganz anderes Geschmackserlebnis ist. Jede Variante ist auf Ihre Art lecker