

Forelle Müllerin

Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte

Zutaten (1 Person)

- » 1 Forelle(n)
- » Salz
- » 11/2 EL Zitronensaft
- » etwas Mehl
- » 1 Zitrone(n)
- » 2 EL Butterschmalz
- » 30g Butter/Margarine
- » 1 EL Petersilie

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

bis 30min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Fisch von außen mit Küchenpapier gut trockentupfen und salzen. Danach im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die bemehlte Forelle darin auf jeder Seite ca. 8min braten. Den Fisch ab und zu mit dem Bratenfett beträufeln.
3. Butter, Petersilie, 1EL Zitronensaft ins Bratenfett geben, aufschäumen lassen. Die Forelle anrichten, mit der Soße beträufeln und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte: 585kcal/E66g/F36g/KH1g pro Stück

angelegt am: 20.08.2004

Rezept-Nr: 1223

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke