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