Forelle mit Mandeln

Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Forelle(n)
» 2 Zitrone(n)
» Salz
» Zitronenpfeffer
» 4 EL Mehl
» 60g Butter/Margarine
» 60g Öl
» 50g Mandelblättchen
» 1 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 130°C vorheizen. Die küchenfertigen Forellen unter fließend kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Eine Zitrone auspressen. Die Forellen innen und außen mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz sowie Zitronenpfeffer kräftig würzen. Anschließend von beiden Seiten mit Mehl bestäuben.

2. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Forellen darin von jeder Seite ca. 5min anbraten, dann im Ofen etwa 10min nachgaren.

3. Die Mandeln ohne Fettzugabe in einer Pfanne goldgelb anrösten. Die zweite Zitrone heiß waschen, trockentupfen und in Scheiben teilen. Die Petersilie abbrausen und trockentupfen.

4. Die Forellen auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Mandeln bestreuen und mit Petersilie sowie Zitronenscheiben garniert servieren. Nach Belieben einen bunten Salat, knuspriges Baguette und Zitronenbutter dazu servieren.

Nährwerte: 680kcal/E56g/F43g/KH17g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005 Rezept-Nr: 1554

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