

Kräuter-Forellen in Weißwein

Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Forelle(n)
- » 2EL Mehl
- » 4EL Olivenöl
- » 50g Zwiebel(n)
- » 2TL Knoblauchzehe(n)
- » 25g Petersilie
- » 6 Blättchen Zitronenmelisse
- » Salz & Pfeffer
- » 250ml Weißwein

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Forellen evtl. antauen lassen und mit Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, durchgepressten Knoblauch, kleingehackte Petersilie und Zitronenmelisse zugeben.

2. Forellen in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 2min anbraten. Salzen und pfeffern. Weißwein angießen und Forellen darin ca. 15min dünsten.

Dazu passen deftige Bauernbrötchen.

Nährwerte: 547kcal pro Portion

angelegt am: 30.11.2002

Rezept-Nr: 227

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