

Forelle Müllerin – ein Klassiker

Rezept von Michael Garcia-Lopez, Küchenchef in der Krone Hittisau

ZUTATEN (für 4 Personen)

2 ganze Forellen ausgenommen | Salz | frische Petersilie

3 El Sonnenblumenöl | 3 El Butter | 1 El Mehl | 1 Zitrone

8 mittelgroße speckige Kartoffeln | diverse Blattsalate

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Forellen mit Salz würzen und in den Bauchraum frische Petersilie geben. (1)

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen.

Forelle leicht mehlieren und in die Pfanne geben.

Wenn die erste Seite goldbraun gebraten ist, 1 El Butter dazu geben und die Forelle wenden. (2)

Wenn die Forelle auf beiden Seiten gebraten ist: kontrollieren, ob das Rückgrat noch blutig ist, indem man die Forelle leicht aufklappt. Wenn es nicht mehr blutig ist, ist die Forelle fertig zum Anrichten.

Restliche Butter schön bräunen, gehackte Petersilie dazugeben und über die Forellen verteilen.

Als Vitaminbeilage eignet sich ein einfacher Blattsalat hervorragend.

TIPP

Beim Braten den Fisch mit einer zweiten Pfanne leicht beschweren, dann behält er seine ursprüngliche Form.