



Forelle Müllerinnen Art

Zutaten:

2 Forellen
Salz
Schwarzer Pfeffer
Mehl
1 Zitrone
3 EL Öl
3 EL Butter

Zubereitung:

Die Forelle evtl. schuppen, d.h. mit einem scharfen Messer vom Schwanz zum Kopf die Schuppen lösen. Dann unter fließendem Wasser gut von außen und innen waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen. Die Forellen von innen und außen salzen und pfeffern und in Mehl wenden. Die Zitrone auspressen, etwas Saft in die Bachlappen gießen.

In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen (diese Mischung nehmen, weil ein Buttergeschmack erwünscht ist, leider verbrennt die Butter pur zu schnell). Die Forelle von beiden Seiten ungefähr 10 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Mit Zitronenscheiben garniert servieren. Dazu schmecken Butterkartoffeln (Salzkartoffeln und Butter mit der Gabel etwas zerflücken) mit darüber gestreuter kleingeschnittener Petersilie und ein grüner Blattsalat.

Man kann die Forelle auch in Mehl, Ei und Mandeln panieren. Oder mit beliebigen Kräutern füllen.