



## Fisch Rezepte

---

### **Forelle Müllerin**

*(Zutaten für 2 Personen)*

- 2 küchenfertige Forellen (Regenbogen- oder Bachforellen) à ca. 350 g
- ca. 400 g kleine Kartoffeln
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, eventuell etwas Knoblauchgranulat oder Muskat
- 2 EL Mehl, 20 g Butter
- 1-2 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 Handvoll gehobelte Mandeln (optional)
- 1 unbehandelte Zitrone zum Garnieren
- 1 Kopf Salat (z.B. Friséesalat )
- ca. 100 g kleine Kirschtomaten
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1-2 EL Weinessig

### **Zubereitung**

1. zunächst die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen
2. den Salat putzen und in kleinere Stücke zupfen. Nun die Tomaten und die Petersilie reinigen, die Tomaten in kleine Stücke schneiden, einige Blättchen der Petersilie in kleine Stücke rupfen und hinzugeben
3. nun die Vinaigrette zubereiten: hierzu Essig, Salz, Pfeffer, Zucker gut vermischen. Nun das Öl darunter rühren
4. die fertige Vinaigrette über den Salat gießen
5. nun die Forellen mit Wasser abspülen und trocken tupfen
6. die Forellen nun innen und außen mit Salz und eventuell etwas Knoblauchgranulat oder Muskat (je nach Geschmack) würzen
7. danach die Forellen in Mehl panieren und das überschüssige Mehl gut abgeschüttelt
8. nun das Öl in der Pfanne erhitzen und die Forellen von beiden Seiten anbraten. Danach die Butter hinzufügen und die Forelle auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten
9. auch die gehobelten Mandeln in der Pfanne anbräunen und danach über die Forellen streuen
10. die Forellen der Pfanne entnehmen. Etwas Petersilie in der Pfanne im Fett schwenken
11. nun die Forellen mit Kartoffeln und Salat anrichten und die die Forellen mit der im Fett geschwenkten Petersilie und Zitronenscheiben garnieren