

Forelle Müllerinnen-Art (2 Personen)



- Bei der Müllerinnen-Art werden die Forellenfilets vorher mit Zitronensaft beträufelt und im Mehl gewendet. So entsteht eine besonders knusprige Kruste.

4	Lachsforellenfilets (oder Forellenfilets), ca. 600 gr
1 ½ EL	Mehl
40 g	Butter
½	Zitrone, in Schnitzen oder Scheiben
Zitronensaft	
Salz	Fleur de Sel
Pfeffer	weiss

Deko

1 ½ EL	Peterli, fein gehackt
1 TL	Salbei, fein gehackt

ZUBEREITUNG

1. Forellenfilets mit Haushaltspapier trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, Salzen und mit Pfeffer würzen.
2. Fischfilets im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.
3. Portionenweise mit der Hautseite nach oben in der heissen Bratbutter, Stufe 7 von 9, ca. 1 Minute braten.
4. Filets wenden, ca. 2 Minuten fertig braten.
5. Filets herausnehmen, kurz im auf 60 °C vorgeheizten Ofen warm stellen, restlichen Fisch gleich zubereiten.
6. Butter in einer Pfanne unter häufigem Rühren warm werden lassen, bis sie schäumt und nussig riecht, Peterli und Salbei darin leicht anrösten.
7. Butter und Deko über die Filets geben, mit Zitrone servieren.

DAZU PASST

- Petersilienkartoffeln
- Wild Reis
- Reis

TIP

- Die Deko nicht zu heiss rösten, verbrennt leicht!