

Rezept

Forelle Müllerin Art

Ein Rezept von Forelle Müllerin Art, am 18.12.2025

Zutaten

4	Forellen (à ca. 250 g, küchenfertig vorbereitet)	2	Zitronen
1 Bund	Petersilie	6 EL	neutrales Pflanzenöl
3 EL	Mehl		Salz
	Pfeffer	6 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen innen und außen gründlich abspülen und trocken tupfen. 1 Zitrone auspressen. Die andere schälen und in Scheiben schneiden. Forellen mit 3 EL Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Öl in zwei weiten Pfannen erhitzen (wenn Sie nur eine haben, braten Sie die Fische in zwei Portionen und stellen die fertigen abgedeckt warm). Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Die Forellen mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Die Forellen im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dann wenden und von der zweiten Seite in ca. 3-5 Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt, sind die Forellen gar. Währenddessen die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen, bis sie leicht bräunt, und die Petersilie unterrühren. Die Forellen auf Tellern anrichten und mit der heißen Petersilienbutter begießen. Mit Zitronenscheiben garnieren.