

Rezept

Forelle »Müllerin« mit brauner Mandelbutter

Ein Rezept von Forelle »Müllerin« mit brauner Mandelbutter, am 10.05.2026

Zutaten

4 frische küchenfertige Forellen (à 350 g)	Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
einige Spritzer Worcestersauce	Saft von ½ Zitrone
8 Stängel glatte Petersilie	4 EL Mehl
6-8 EL Olivenöl zum Braten	2 Bio-Zitronen
8-10 Stängel glatte Petersilie	8 EL kalte Butter
40 g Mandelblättchen	schwarzer Pfeffer
Fischschere	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Forellen innen und außen kalt abspülen und eventuell verbliebene Blutreste entfernen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Die unteren Flossen mit der Fischschere abschneiden.
2. Die Forellen innen und außen mit Meersalz würzen. Den Bauchraum mit Worcestersauce und Zitronensaft beträufeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Je 2 Stängel in die Bauchhöhlen stecken. Die Fische von beiden Seiten mit je 1 EL Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl leicht abklopfen.
3. Die Zitronen zum Verfeinern dick schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Die Butter in kleine Würfel schneiden und wieder kalt stellen.
4. Das Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen. Die Forellen darin bei mittlerer Hitze 3 Min. braten. Vorsichtig wenden und die zweite Seite in 3 Min. goldbraun braten. Dabei mit dem Bratfett beträufeln. Das Bratfett vorsichtig abgießen, die Forellen dabei in der Pfanne lassen.
5. Die Butterstückchen und Mandelblättchen in der Pfanne 2 Min. braten. Die Forellen herausheben und auf vorgewärmte Teller legen. Mit Pfeffer würzen und mit den Zitronenscheiben belegen.
6. Die Petersilie kurz in der heißen Mandelbutter schwenken. Über die Forellen träufeln. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder im Frühjahr neue Kartoffeln und frisch angemachter Kopfsalat.