

Rezept

Forelle in Bärlauch-Mandel-Hülle

Ein Rezept von Forelle in Bärlauch-Mandel-Hülle, am 09.06.2026

Zutaten

4 küchenfertige Forellen (à ca. 350 g)	Salz	100 g	Bärlauch	Saft von 1 Zitrone
150 g Mandelblättchen	4 EL Butterschmalz	6 EL	Mehl	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Forellen abspülen und trockentupfen. Mit dem Zitronensaft die Forellen innen und außen beträufeln und salzen. Bärlauch waschen, abtrocknen und putzen. Die Forellen mit je 1 Bärlauchblatt füllen. Restlichen Bärlauch fein hacken.
2. Mandelblättchen auf einen großen flachen Teller geben. Mehl auf einem großen flachen Teller verteilen. Forellen zuerst in den Mandeln, dann im Mehl wenden. Mandeln und Mehl dabei etwas andrücken.
3. Butterschmalz in 2 beschichteten Pfannen erhitzen. Forellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 8 Min. braten. Zum Schluss restlichen Bärlauch über die Forellen streuen und kurz mitbraten.