

Rezept

Forelle mit Schinken

Ein Rezept von Forelle mit Schinken, am 15.04.2026

Zutaten

2	küchenfertige Forellen (à 250-300 g)	Salz
2 Scheiben	Serranoschinken	2-3 EL Mehl
4 EL	Olivenöl	2 Knoblauchzehen
1	Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen innen und außen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Forellen außen von beiden Seiten salzen. Jeweils mit 1 Scheibe Serranoschinken füllen (eventuell längs falten, der Schinken darf aber ruhig ein wenig aus dem Bauch herausragen).
2. Das Mehl auf einen großen Teller geben und die Forellen darin wenden, das überschüssige Mehl abklopfen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen ungeschält mit einem Messer etwas zerdrücken und dazugeben. Die gefüllten Forellen im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 5-6 Min. goldbraun braten.
4. Die Forellen aus der Pfanne heben und kurz auf Küchenpapier entfetten. Die Zitrone halbieren und zum Beträufeln zu den Forellen servieren.