Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Forellen nach Müllerinart

Ein Rezept von Forellen nach Müllerinart, am 23.05.2025

Zutaten

1 kg	vorwiegend festkochende Karto eln
1 Bund	Petersilie
4	küchenfertige Forellen (je ca. 00 g, auch fein: Renken)
4 EL	neutrales Öl
	Salz
2	Bio-Zitronen
	Pfeffer
150 g	Mehl
100 g	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 5 cm große Stücke schneiden. In einem Topf knapp mit kaltem Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln in ca. 25 Min. gar kochen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Saft von 1 Zitrone auspressen, die zweite Zitrone heiß waschen und in dünne Spalten schneiden.

3. Die Forellen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Dann im Mehl wenden und überschüssiges Mehl leicht abklopfen, sodass wirklich nur eine dünne Mehlschicht an den Fischen haften bleibt.

4. Zwei große beschichtete Pfannen bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Das Öl und 80 g Butter darin erhitzen, dabei die Butter aufschäumen lassen. Die Forellen in die Pfannen legen, die Temperatur zurückschalten und die Fische bei geringer Hitze 5 Min. ganz sanft braten (nicht länger, sonst reißt später beim Wenden leicht der Kopf ab). Dabei ab und zu die Pfannen leicht rütteln, damit sich die Butter gleichmäßig verteilt. Dann die Forellen nacheinander vorsichtig mit einer Gabel direkt hinter dem Kopf einstechen, hochheben und wenden.

5. Die Fische in ca. 5 Min. fertig braten, dabei häufig mit der Bratbutter begießen und die Pfannen wieder ab und zu rütteln. Zwischendurch Kartoffeln abgießen und auf (vorgewärmten) Tellern anrichten.

6. Die Forellen mit einem Pfannenwender aus den Pfannen heben, dabei mit einer Gabel von oben festhalten (nicht in den Fisch stechen), und ebenfalls auf die Teller legen. Zitronensaft, Petersilie und restliche Butter in die Pfanne geben, dabei schäumt die Butter noch einmal ordentlich auf. Petersilien-Zitronen-Butter über die Fische verteilen, Zitronenspalten dazulegen.

7. Um eine gebratene Forelle (oder jeden anderen Rundfisch) auf dem Teller zu zerlegen, erst einmal die Haut entlang der Mittelgräte mit einer Gabel anheben, sodass sie reißt. Jetzt sieht man deutlich eine »Linie« zwischen dem Rücken- und dem Bauchfilet.

8. Mit der Gabel den Fisch festhalten, mit dem Messer von der Mitte her das Rückenfilet vorsichtig von den Gräten heben bzw. schieben, dann das Bauchfilet. Kopf samt der Mittelgräte abziehen, sodass die unteren beiden Filets auf dem Teller liegen bleiben. Zuletzt einzelne Gräten, die an den Filets zurückgeblieben sind, zur Seite schieben – vor allem an den Bauchfilets können sich noch Gräten befinden.

9. Die Forellenfilets mit der Petersilien-Zitronen-Butter und den Kartoffeln genießen, dabei die Fische nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.