

## Rezept

# Gebackene Forellen mit Kräuterbutter

Ein Rezept von Gebackene Forellen mit Kräuterbutter, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> küchenfertige Forellen (je 250 g)	<b>2 TL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
<b>3 EL</b> Öl	<b>1 Bund</b> Dill
½ Bund Petersilie	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>125 g</b> Butter
Mehl zum Wenden	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft: 180°) vorheizen. Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Zitronensaft einreiben. Innen und außen salzen und pfeffern.
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Forellen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Forellen im Öl bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten jeweils etwa 5 Min. braten. Auf ein Backblech heben und im Ofen (Mitte) in etwa 10 Min. fertig braten.
3. Für die Kräuterbutter die Kräuter waschen, trockenschwenken und die Blättchen fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und winzig klein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze hellgelb andünsten. Die übrige Butter zugeben und aufschäumen lassen. Die Kräuter untermischen, salzen und pfeffern.
4. Die Fische auf Tellern anrichten, mit der heißen Butter übergießen. Mit Salzkartoffeln und Kartoffelsalat servieren.