

Rezept

Gebratene Forellen

Ein Rezept von Gebratene Forellen, am 20.03.2023

Zutaten

4 küchenfertige Forellen (à ca. 300 g)	Salz
Pfeffer	1-2 EL Mehl
100 g Butter	2 EL gehackte Haselnüsse
1 EL Zitronensaft	Schnitze von 1 unbehandelten Zitrone zum Anrichten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen kalt abspülen, trockentupfen, innen und außen salzen und pfeffern. In Mehl wenden. Backofen auf 100° vorheizen.
2. In zwei Pfannen 40 g Butter erhitzen, die Forellen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten insgesamt 10-15 Min. braten. Herausnehmen und im Ofen warm stellen.
3. Übrige Butter zerlassen, die Nüsse darin leicht bräunen. Zitronensaft zugeben, salzen und pfeffern. Zum Servieren die Nussbutter über die Forellen träufeln, die Fische mit Zitronenschnitzen umlegen.