

Rezept

Mandelforellen

Ein Rezept von Mandelforellen , am 26.04.2024

Zutaten

4 Forellen (küchenfertig à ca. 250 g)	4 EL Mehl
4 EL Butter	50 g Mandelblättchen
1 Zitrone	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 24 g F, 45 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Forellen abbrausen und trocken tupfen. Die Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Mehl auf einen großen Teller geben und die Forellen darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

3. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Forellen dazugeben und in ca. 10 Min. goldbraun braten, dabei mehrmals wenden. Zum Schluss die Mandelblättchen darüberstreuen und leicht anbräunen lassen. Die Zitrone vierteln.

4. Die Forellen auf vier Teller geben, mit den Mandelblättchen bedecken und mit Bratbutter beträufeln. Die Mandelforellen sofort mit den Zitronenvierteln servieren.