

Bachforelle gebraten

Zutaten:

2 Bachforellen
1 TL Salz
20 g Butter
1 Bund Petersilie
1 Zehe Knoblauch
20 g Mehl
400 g Kartoffel
10 g Butter
Salz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch
1 Bund Petersilie



Zubereitung

Kartoffeln im Dampfgarer 30 Minuten dämpfen. Anschließend schälen, in einer Pfanne Butter schmelzen, Kartoffeln (mit Knoblauch) anschwitzen, nach Bedarf salzen (und pfeffern) und kurz vor dem Anrichten gehackte Petersilie untermengen. Aus Butter, Knoblauch, Salz und gehackter Petersilie eine Paste herstellen. Die Forellen gründlich waschen und die Innenseiten mit der Petersilienpaste einstreichen. Wer möchte, kann auch eventuell noch eine halbe Scheibe Zitrone hineinstecken. Die Forellen außen trocken tupfen salzen und pfeffern dann und mit Mehl beidseitig bestäuben. Butter in der Pfanne erhitzen und die Forellen von beiden Seiten goldbraun anbraten. Alternativ kann man die Forellen (ohne Mehl) auch im Backrohr garen. Dazu passt gut ein Butterhäupl-Salat.



Fisch

