

# Forelle Müllerinnen-Art

swissmilk

## Zutaten

4 Portionen

- 4 – 8 Forellenfilets, ca. 800 g
- wenig Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- ca. 3 EL Mehl
- Bratbutter oder Bratcrème
- 75 g Butter
- 2 – 3 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zitrone, in Schnitzen oder Scheiben



## Zubereitung

Zubereiten: 30min

Auf dem Tisch in: 30min

1. Forellenfilets mit Haushaltspapier trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, würzen.
2. Fischfilets im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und portionenweise mit der Hautseite nach oben in der heissen Bratbutter ca. 1 Minute braten. Filets wenden, ca. 2 Minuten fertig braten. Filets herausnehmen, kurz im auf 60 °C vorgeheizten Ofen warm stellen, restlichen Fisch gleich zubereiten.
3. Butter in einer Pfanne unter häufigem Rühren warm werden lassen, bis sie schäumt und nussig riecht.
4. Butter über die Filets geben, mit Petersilie bestreuen, mit Zitrone servieren.

Dazu passen Petersilien-Kartoffeln:

Kleine, geschälte Kartoffeln oder Kartoffelstücke im Dampf oder im siedenden Salzwasser kochen, abgiessen, 1-2 EL Butter und 2-3 EL gehackte Petersilie begeben, sorgfältig mischen.

---

1 Portion enthält: Energie: 1637kJ / 391kcal, Fett: 23g, Kohlenhydrate: 6g, Eiweiss: 40g