



Forelle Müllerin Art mit Pommes und Petersilienbutter

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍳 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Regenbogenforellen	4 St.
Pommes, tiefgefroren	600 g
Weizenmehl, Type 405	6 EL
Bio Zitronen	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	120 g
Petersilie, frisch	1 Bund
Rapsöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Pommes frites auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Backofen ca. 20 Min. knusprig backen.
2. Mehl auf einen flachen Teller geben. Forellen waschen und trocken tupfen. 1 Zitrone halbieren und auspressen. Fische mit dem Saft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.
3. In einem kleinen Topf 100 g Butter zerlassen und leicht bräunen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Petersilie zur Butter geben und leicht salzen.
4. In zwei großen Pfannen jeweils 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Fische von jeder Seite ca. 6 Min. goldbraun braten. Zum Ende je 1 EL Butter zufügen und in der Pfanne schmelzen lassen. Übrige Zitrone waschen und vierteln.
5. Für die Forelle Müllerin Art, Forellen mit Petersilienbutter und Pommes auf einem Teller servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	850 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	46 g