

Forelle Müllerin mit Schalenerdäpfel

1/2 Forelle Müllerin

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



© Salzburger Agrar Marketing

Zutaten

4	ganze Forellen
2	unbehandelte Zitronen
1 BUND	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
100 G	glattes Mehl
	etwas Rapsöl zum Braten

Verfasst von: Elfi Geiblinger

Zubereitung

1. Forellen kalt abspülen und trocken tupfen.
2. Mit ganzer Petersilie und Zitronenscheiben füllen.
3. Salzen und pfeffern.
4. Forellen beidseitig in Mehl wenden.
5. In einer Bratpfanne mit etw. Rapsöl von jeder Seite ca. 8 min braten.
Schalenerdäpfel

Info

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dazu passt eine Portion Gemüse oder ein frischer Salat!

Als Garnitur passen Zitronenscheiben und Mandelsplitter od. Pinienkerne zur Forelle.

Forelle Müllerin mit Schalenerdäpfel

2/2 Schalenerdäpfel

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

500 G	kleine, speckige Erdäpfel
40 G	Butter
	Salz

Verfasst von: Elfi Geiblinger

Zubereitung

1. Festkochende Erdäpfel in der Schale dämpfen oder kochen.
2. Erdäpfel samt Schale in Butter braun braten.
3. Salzen.