

Dauer: //\ittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Elfi Geiblinger

Zutaten

Forelle Müllerin

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

Schalenerdäpfel

500 G	kleine, speckige Erdäpfel
40 G	Butter
	Salz

Zubereitung

Forelle Müllerin

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

Schalenerdäpfel

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

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.