

Forelle gebraten

Zutaten:

1 ganze Forelle (ca. 200 g)
¼ TL Salz
1 große Prise Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter
1 Bund Kräuter
1 Zitrone

Zubereitung:

Die Forelle waschen, trockentupfen und die Flossen mit einer Schere abschneiden. Die Forelle von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Forelle mit Kräutern füllen und mit Salz einreiben.

In einer großen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Die Forelle einlegen. Alternativ einen Bräter verwenden. Nun **ca. 5 Minuten** bei sanfter Hitze von der einen Seite goldbraun braten. Die Forelle wenden und **ca. 5 weitere** Minuten auf der anderen Seite anbraten.

Die Hitze reduzieren und die Butter dazugeben, einmal aufschäumen lassen und mit einem Löffel über den Fisch geben. Die Petersilienblätter vom Stängel entfernen und grob hacken. Zitrone in Schnitze schneiden. Fisch aus der Pfanne oder dem Bräter nehmen, mit Petersilie bestreuen und mit Zitrone servieren.