

Flüsse der Gemüse

Forelle nach Art des Hauses

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

4 mittelgroße Forellen (à ca. 350 g), küchenfertig, 4 Knoblauchzehen, gepresst, 1 Bund Petersil (Petersilie), fein gehackt, 1 TL Salz

Zum Ausbacken:

ca. 100 g Mehl, 2 Eier, 150g Mandelblättchen, reichlich Butterschmalz

Beilage: Petersilerdäpfel

750g fest kochende Erdäpfel (Kartoffel), gewaschen und geschält, 1 Bund Petersil, (Petersilie), fein gehackt, 40g Butter, 1 TL Salz

Zubereitung

Die küchenfertigen Forellen unter fließendem Wasser gut abspülen und trocken tupfen. Innen und außen fest mit Salz einreiben und etwa 10 Minuten liegen lassen. Im Inneren der Forellen je 1 EL Petersilie und eine gepresste Knoblauchzehe verteilen.

Panier (Panade):

Eier verschlagen, salzen, in einen Suppenteller oder noch besser in eine schmale Form geben, die in etwa so lange ist wie die Forellen.

Mehl und Mandelblättern auf jeweils einem großen flachen Teller verteilen.

Forellen zuerst im Mehl, dann in den verschlagenen Eiern und abschließend in den Mandelblättern wenden. Mehl und Mandelblätter dabei etwas andrücken.

Reichlich Fett (ca. 2-3 cm hoch) in einer tiefen Pfanne oder flachen Kasserolle erhitzen. Forellen darin bei mittlerer Hitze (ca. 170-180°C) pro Seite etwa 10 Minuten braten und vorsichtig aus der Pfanne heben.

Die Erdäpfel werden gekocht (sie sollen nicht zu weich sein). Danach legt man sie auf ein Tuch, lässt sie trocknen und viertelt oder halbiert sie je nach Belieben.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen bis sie leicht schäumt.

Erdäpfel dazu geben und solange in der Butter hin & her schwenken, bis sie eine (leichte oder stärkere) Farbe angenommen haben. Am Schluss die Petersilie dazugeben und kurz mitrösten.

Zusammen mit Petersilerdäpfel anrichten.

VARIATION

Statt mit Petersil und Knoblauch kann die Forelle auch mit gehacktem Bärlauch gefüllt werden.

TIPP von Anna Holzinger

Fett beim Herausbacken der Forellen nicht zu heiß werden lassen, da die Mandelblätter sonst dunkel werden und bitter schmecken.