



frisch. nah. direkt.

Forellen Müllerinnenart und grilliert

3 - 4 schöne Forellen

Mehl

Oel oder Fett

Ca100g Butter

Salz, Pfeffer

Petersilie feingehackt

Zitrone

Die sauber gewaschenen und ausgenommenen Fische mit Salz, Pfeffer würzen und Mehlen.

Die Forellen in Oel oder Fett beidseitig goldbraun braten und auf einer Platte anrichten. In der zerlassenen Butter die Petersilie kurz schwenken (nicht bräunen) und über die Fische geben. Mit Zitronenschnitzen und Petersilie garnieren.

Forellen Grilliert

4 ganze Forellen (für 4 Personen)

Auf einer Platte oder Folie Oel verteilen und die Forellen darauflegen.

Jede Seite ca. 10 Min. mit Oel vollsaugen lassen.

Nachher die Forellen würzen mit Salz und Pfeffer, und auf den Grillrost legen und beide Seiten ca. 10 Min. grillieren.

Garprobe: Rückenflosse herausziehen, das Fleisch muss ganz weiss sein.