

Forelle Müllerin

Für zwei Personen:

Variante 1:

3 bis 4 Forellenfilets	3 bis 4 EL Mehl	2 Zitronen
4 Zweige Blatt Petersilie	4 EL Mandelblättchen	2 EL Butterschmalz
3 EL Butter	Salz	

Variante 2:

4 Forellenfilets	4 EL Weizendunst	1 EL Butterschmalz
2 EL Butter	2 Zitronen	2 Zweige Dill
100 g Mandelblättchen	Salz	

Variante 1:

Die Zitronen schälen und mit einem scharfen Messer die Filets herausschneiden.

Die Blatt Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und grob hacken.

Die Teller zum Servieren am besten im Backofen bei 50 Grad etwas vorwärmen.

Eine große, beschichtete Bratpfanne bei Zimmertemperatur großzügig mit weichem Butterschmalz austreichen.

Die Forellenfilets auf der Hautseite mehlieren, das überschüssige Mehl abklopfen, mit der Hautseite nach unten in die vorbereitete, noch kalte Pfanne legen, mit etwas Salz bestreuen und die Pfanne auf den Herd stellen.

Tipp: Die Fischfilets sind einfacher in der Handhabung, wenn man sie bereits vor der Zubereitung je nach Größe halbiert oder drittelt.

Den Herd auf Dreiviertel der Herdleistung einschalten, und den Fisch ein wenig mit einer Winkelpalette oder einem großen Löffel andrücken, während sich die Pfanne langsam erwärmt. Das verhindert ein Zusammenziehen der Haut und ermöglicht es, diese flach und dadurch komplett knusprig zu braten.

Wenn der Fisch von der Hautseite hellbraun und knusprig gebraten ist, für einen kurzen Moment mit der Hautseite nach oben umdrehen, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Variante 2:

Schale von der Zitronen mit einer feinen Reibe abreiben, die restliche Schale (auch das weiße) komplett wegschneiden, die Zitronen filetieren und die Filets grob hacken.

Den Dill von den Zweigen zupfen und grob hacken. Die Mandelblättchen in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 10 Minuten hellbraun rösten.

Forellenfilets mit Haut (ohne Gräten) quer halbieren und die Hautseite mit etwas Mehl oder Weizendunst bestäuben.

Mit der Hautseite nach unten in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne legen, den Herd einschalten und die Haut knusprig braten. Damit sie sich nicht wölbt, anfänglich mit einer Winkelpalette leicht andrücken.

Dann die Oberseite mit etwas Salz würzen, den Fisch wenden, einen großen Löffel Butter zugeben, aufschäumen lassen, Abrieb und gehackte Zitronenfilets, gehackten Dill sowie zuvor leicht geröstete Mandelblättchen zugeben, durchschwenken und die Pfanne auf die Seite ziehen.

Wichtig: Darauf achten, dass die schäumende Butter jetzt nicht mehr über die knusprig gebratene Haut läuft! Kartoffelbrei oder Selleriepüree auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten und mit der Zitronen-Mandel-Butter umträufeln.

Alexander Herrmann am 28. September 2022