

Bacon-Forelle

Für 2 Portionen

1 Forelle	1 Bio-Zitrone	50 g Bacon
Mehl	Öl	Salz
Pfeffer		

Zu Beginn die Forelle leicht salzen und pfeffern. Eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden und jeweils drei Scheiben auf die Forelle legen. Drei Streifen Bacon jeweils quer über den Fisch und die Zitronenscheiben legen. Den Fisch wenden und auch die andere Seite der Forelle mit je drei Scheiben Zitrone und drei Streifen bedecken und den Bacon fest um den Fisch wickeln. Die Forelle inklusive Zitronen und Bacon in Mehl wälzen, um ein Anhaften in der Pfanne zu verhindern. Eine Pfanne mit Öl heiß werden lassen. Sollte die Forelle nicht in die Pfanne passen, kann der Schwanz bedenkenlos abgeschnitten werden. Den Fisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend die Pfanne mit dem Fisch für rund 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Die Forelle aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 05. 04. 2012