



Zeitaufwand:
20 Minuten
ohne Auftauen



Forelle Müllerinnen-Art oder Truite à la meunière

Zutaten pro Person:

- eine tiefgekühlte, aufgetaute Forelle, eine frische Forelle ist aber noch besser
- einige in der Schale gekochte Frühkartoffeln (ja, der Spargel war lecker)
- ein paar Frühlingszwiebeln
- eine schöne Tomate
- reichlich Butter (4 bis 6 Esslöffel)
- eine Bio-Zitrone
- Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zubereitung:

- also die Forelle habe ich über Nacht im Kühlschrank aufgetaut.
- Mit dem Saft der halben Zitrone 10 Minuten mariniert.
- Oha, die Pfanne ist zu kurz oder der Fisch zu lang. Also Kopf ab! Geht doch.
- Die gut abgetropfte Forelle innen und außen leicht salzen und pfeffern.
- In Weißmehl wenden. Gut abklopfen.
- Überschüssiges Mehl verbrennt in der Butter und macht das Sößchen bitter – es soll ja nichts verloren gehen.
- In einer passenden Pfanne reichlich Butter schmelzen lassen.
- Zuerst die halbierten Kartoffeln in die Pfanne geben, dann den Fisch vorsichtig in die schmurgelnde Butter.
- Nach drei bis vier Minuten den Fisch vorsichtig wenden, ebenso die Kartoffeln.
- Und nun die vorbereiteten Frühlingszwiebeln in das Butterfett geben.
- Nochmal drei bis vier Minuten backen. Dabei den Fisch immer wieder mit der Butter übergießen. Hitze runterdrehen.
- Der Fisch ist gar, wenn man die Rückenflosse leicht abzupfen kann.
- Auf einem warmen Teller anrichten, kurz warmhalten.
- Die halbierten, leicht gezuckerten und gesalzen Tomaten dazu.
- Mit dem Saft der restlichen halben Zitrone die Butter ablöschen.
- Zu den Kartoffeln und dem Fisch servieren.
- Salz und Pfeffer aus der Mühle an den Tisch – fertig.

Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog



Text und Bild
© Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com