

Forelle Müllerin

Forelle: Kopf und Schwanz abschneiden, aber nicht die Rückenflosse, ca. alle 3 cm leicht einschneiden. (dadurch gart sie später schneller und verbiegt sich nicht in der Pfanne). Schräg einschneiden, das ist optisch hübscher.

Forelle wird nur innen gewürzt: leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln, in Mehl wenden (auch dadurch lässt sie sich leichter braten).

Fett (Biskin oder Weizenkeim-, Sonnenblumenöl) mit Butter in Pfanne nur leicht erhitzen. Forellen langsam darin braten. Gern mehrfach wenden.

Wenn die Rückenflosse sich ganz leicht abziehen lässt, dann ist die Forelle gar.

Forelle aus der Pfanne nehmen, Flossen wegziehen. Haut mit Gabel und Löffel abschieben, Oberes Forellenfilet draufstreifen, Forelle entgräten und dann wieder im Ganzen zusammenlegen.

Butter in Topf erhitzen, etwas Zitronensaft dazu, Butter bräunen und über Forelle geben.