

Kräuterforelle

mit Bratkartoffeln



25 Min.

Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen*

Menge	Zutat
4	Kartoffeln, gekocht
6 EL	Rapsöl
etwas	Pfeffer, Salz (jodiert)
2	Forellen (pro Stück ca.150 g)
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Petersilie
1 ½ EL	Dill
3 EL	Weizenmehl, Typ 405
2 EL	Butter

*360 g pro Person

So wird's gemacht ...

Die Kartoffeln pellen, in dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 4 EL heißem Öl anbraten. Unter mehrfachem Wenden von allen Seiten knusprig braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen die Forellen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und den Bauchraum mit Zitronensaft beträufeln. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und grob hacken. Die Forellen mit Salz und Pfeffer würzen, dann innen mit den gehackten Kräutern füllen.

Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Forellen im Mehl wenden und dann sofort im heißen Fett anbraten. Auf jeder Seite 2-3 Minuten braten, dann die Butter in Flöckchen darüber geben und die Fische evtl. noch etwas ziehen lassen, bis sie innen gar sind.

Kartoffeln und Forellen auf Teller geben und sofort servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Tipp: Wer mag, nimmt als Dip noch etwas Schmand oder saure Sahne dazu.

Nährwerte pro Portion

Energie	749 kcal
Fett	49,4 g
Kohlenhydrate	38,3 g
Eiweiß	39,7 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.