

Gebratene Forellen mit Kräutern

Zutaten

1 schönes Kräuter-Sträußchen
(Melisse, Schnittlauch, Petersilie,
evtl. auch Bärlauch)
4 küchenfertige Harzer
Bach- oder Regenbogenforellen
Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone
Etwas Mehl
Butterschmalz
oder *Bratöl*
1 EL Butter

Als Beilagen:

Petersilienkartoffeln,
grüner Salat oder
Rotkohl

Zubereitung

Die Kräuter waschen und klein schneiden. Forellen waschen, vorsichtig trocken tupfen, innen und außen salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Kräutern und je 1 Zitronenscheibe füllen. Bauchhöhle evtl. mit Zahnstocher verschließen.

Behutsam in Mehl wenden und von beiden Seiten in reichlich Butterschmalz ca. 10 Minuten sanft goldbraun braten. 1 EL Butter zugeben. Kurz durchschwenken.



Mit Zitronen- oder Kräuterbutter, Petersilienkartoffeln und einem grünen Salat oder Rotkohl servieren. Zur gebratenen Forelle passt auch Sahnemeerrettich.