



## Forelle „Müllerin“

Menge	Zutaten	
4	Forellen, möglichst frisch!	<b>SSS- Regel</b> (Säubern, Säuern, Salzen):Forelle innen und außen waschen, mit Küchentrepp vorsichtig trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
1	Zitrone	
	Salz	
4 Stängel	Petersilie oder Rosmarin	Forelle in Mehl wenden, Butter und Öl möglichst in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Forellen bei mittlerer Hitze braten. 1. Seite ca. 5 Minuten und dann vorsichtig wenden. 2. Seite nochmals 3-5 Minuten. Wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt ist die Forelle gar.
etwas	Mehl	
30 g	Butter	
3 EL	Öl	
50 g	Butter	Forellen auf vorgewärmten Tellern anrichten oder filetieren, Butter im Bratenfett kurz aufschäumen und mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die klassischen Beilagen zur Forelle Müllerin sind Petersilienkartoffeln und grüner Salat

- Forellen sind ganz frisch, wenn:**
- die Augen glasklar und vorgewölbt sind
  - das Fleisch fest ist und nicht nach allzu sehr nach Fisch riecht!