



FORELLE GEBRATEN

ZUTATEN

4 St. Forellenfilets
1 Knoblauchknolle
Zitronensaft
Salz
Maismehl oder feiner Dinkelschrot
Butterschmalz
evt. Petersilie



ZUBEREITUNG

- Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden
- Die trockenen Forellenfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln, im Mehl wenden (dadurch wird die Haut besonders knusprig!)
- Mit der Hautseite in das erhitzte Fett geben, langsam braten, Knoblauchscheiben etwas später dazugeben
- Mit Knoblauchscheiben, Petersilienkartoffeln und evtl. auf Zucchini-Soße servieren



Die Forellenfilets stammen aus dem Gebirgsbach von St. Johann am Tauern!

Forellen sind

- vitaminreich
- enthalten hochwertiges Eiweiß
- sind reich an Omega-3-Fettsäuren

