

Forellenfilets oder Lachsforellenfilets braten (für 4 Personen)

Zutaten: 4 Forellenfilets
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Zitronensaft
 Mehl
 2 EL Olivenöl
 Butter
 Rosmarin (frische Zweige oder Pulver)

Zubereitung:

Die Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Die hautfreie Seite der Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, gut salzen und grosszügig mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Mehl darüberstreuen und ein wenig einreiben.

Das Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen (ca. Stufe 4 von 9). Die Fischfilets mit der Haut nach unten ca. 2 bis 3 Minuten braten. 2 EL Butter und den Rosmarin begeben. Fischfilets in der Pfanne drehen und ca. 1 bis 2 Minuten braten. Die Fische auf eine Platte legen, einige Tropfen Zitronensaft darüber träufeln und mit dem flüssigen Butter-Ölgemisch übergiessen.

Eventuell im Backofen bei 60 ° warmhalten.

Dazu passen: Salate, Salzkartoffeln, Reis etc.