

Gebratene Forelle italienische Müllerin

Zutaten für 4 Portionen:

700 g Kartoffeln
Salz
4 küchenfertige Forellen (à 300 g)
Pfeffer
1 Bund Thymian
2 Stiele Rosmarin
8 frische Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne
1 unbehandelte Zitrone
8 - 10 EL Olivenöl
Mehl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abschrecken und pellen. Danach etwas abkühlen lassen und dann vierteln.

Forellen waschen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer von innen und außen bestreuen. Thymian und Rosmarin waschen und abtupfen. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Pinienkerne grob hacken. Zitrone waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

3 Esslöffel Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffeln darin rundherum braun braten. Kurz vor Ende der Bratzeit mit Rosmarin, etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und kurz weiterbraten. Kartoffeln anschließend warm stellen.

Restliches Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Forellen rundherum in Mehl wenden, abklopfen und im heißen Öl rundherum 10 -12 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei die Forellen ab und zu vorsichtig wenden. Nach 8 Minuten Thymian, restlichen Knoblauch und Zitronenscheiben zufügen und mitbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit die Pinienkerne zufügen und goldbraun braten. Forellen mit den Rosmarinkartoffeln servieren. Dazu einen gemischten Salat reichen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten