



Gebrätete Forelle von Aron Szakacs

Mengen für 10 Personen

Dieses Rezept ist für eine Forelle (gib 10 Personen an) gedacht und sollte für die Verwendung in einem Lager überarbeitet werden.

Quelle: <https://www.einfachkochen.de/rezepte/forelle-gebraten-saftig-so-knusprig>

Gewürze: Petersilie, Pfeffer, Salz

200 g Lachs	Forelle (statt Lachs) Die Forelle waschen, trockentupfen und die Flossen mit einer Schere abschneiden. Die Forelle von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Verkaufstellen von Gotthardzander: Fritz Gertsch AG: Uttigenstrasse 138a Thun 3603 Schröder AG: Zelglistrasse 2A Thun-Allmendingen 3608
20 g Mehl	Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl gut abklopfen.
5.0 cl Rapsöl	In einer großen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Die Forelle einlegen. Nun ca. 5 Minuten bei sanfter Hitze von der einen Seite goldbraun braten. Die Forelle wenden und ca. 5 weitere Minuten auf der anderen Seite anbraten.
5.0 g Peterli	Die Petersilienblätter vom Stängel entfernen und grob hacken.
1.0 Stück Zitronen	Zitrone in Schnitze schneiden. Fisch aus der Pfanne nehmen, mit Petersilie bestreuen und mit Zitrone servieren.