

Forellen Müllerinnenart und Grilliert

3 - 4 schöne Forellen
Mehl
Oel oder Fett
ca100g Butter
Salz, Pfeffer
Petersilie feingehackt
Zitrone

Die sauber gewaschenen und ausgenommenen Fische mit Salz, Pfeffer würzen und mehlen.

Die Forellen in Oel oder Fett beidseitig goldbraun braten und auf einer Platte anrichten. In der zerlassenen Butter die Petersilie kurz schwenken (nicht bräunen) und über die Fische geben. Mit Zitronenschnitzen und Petersilie garnieren.

Forellen Grilliert

4 ganze Forellen(für 4 Personen)

Auf einer Platte oder Folie Oel verteilen und die Forellen darauf legen. Jede Seite ca. 10 Min. mit Oel vollsaugen lassen. Nachher die Forellen würzen mit Salz und Pfeffer, und auf den Grillrost legen und beide Seiten ca. 10 Min. grillieren.

Garprobe: Rückenflosse herausziehen, das Fleisch muss ganz weiss sein.