



**Dauer:** Mittel

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

**Saison:** Ganzjährig

**Für:** 4 Personen

**Verfasst von:** Elfi Geiblinger

## Zutaten

### Forelle Müllerin

4 ganze Forellen

2 unbehandelte Zitronen

1 BUND Petersilie

Salz

Pfeffer

100 G glattes Mehl

etwas Rapsöl zum Braten

## Schalenerdäpfel

---

500 G      kleine, speckige Erdäpfel

---

40 G      Butter

---

Salz

---

## Zubereitung

1. Forellen kalt abspülen und trocken tupfen.
  2. Mit ganzer Petersilie und Zitronenscheiben füllen.
  3. Salzen und pfeffern.
  4. Forellen beidseitig in Mehl wenden.
  5. In einer Bratpfanne mit etw. Rapsöl von jeder Seite ca. 8 min braten.
- Schalenerdäpfel

1. Festkochende Erdäpfel in der Schale dämpfen oder kochen.
2. Erdäpfel samt Schale in Butter braun braten.
3. Salzen.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dazu passt eine Portion Gemüse oder ein frischer Salat!

Als Garnitur passen Zitronenscheiben und Mandelsplitter od. Pinienkerne zur Forelle.