

# Forellenfilet aus der Pfanne

Fertig ausgelöste Forellenfilets sind garantiert grätenfrei und schmecken zum Beispiel zu gedünsteten Erbsen

Manchmal bekommt man fertig ausgelöste Forellenfilets, garantiert ohne Gräten, das ist praktisch. Sie schmecken prima und sind im Handumdrehen gar.

Zutaten für zwei Personen:

2-3 Forellenfilets (à circa 100 g)

1 EL Mehl

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

etwas Zitronenschale

3-4 EL fein geschnittene Kräuter: Petersilie, Kerbel, Liebstöckel oder Basilikum

20 g Butter

Zitronensaft

Die Fischfilets sollen nur hauchdünn von Mehl überzogen sein

Die Fischfilets jeweils in drei gleich große Teile schneiden und mit der Hautseite ins Mehl tauchen. Sie sollen davon hauchdünn überzogen werden. Alles Überschüssige sorgfältig abschütteln.

Portionsweise in einer Pfanne das Öl erhitzen, die Fischstücke mit der Hautseite hineinlegen und auf mittlerer Hitze knusprig braten. Die Fleischseite salzen, mit Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und jeweils mit der Hälfte der fein geschnittenen Kräuter würzen.

Sobald die Fischstücke rundum weißlich geworden sind, umdrehen und auch auf dieser Seite kurz anziehen lassen.

Wieder umdrehen, ein Stück Butter darauf schmelzen, einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen und servieren.

Beilage: gedünstete Erbsen. Erbsen mit fein gewürfelter Schalotte in etwas Butter andünsten. Ein wenig Wasser oder Brühe hinzugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz, einer Prise Zucker und Zitronenschale würzen. Fein geschnittene Minze unterrühren.

Getränk: ein frischer, säurebetonter Wein, ein Weißburgunder aus Franken.