

Forelle mit Salzkartoffeln

Mit dem Rezept für Forelle mit Salzkartoffeln lässt sich ein Klassiker zubereiten, der allseits beliebt ist. Ein gesundes und leckeres Gericht für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

1 kg	Kartoffeln
4 Stk.	Forellen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Stk.	Eier
5 EL	Paniermehl
5 EL	Mehl

Zubereitung

1. Für die Forelle mit Salzkartoffeln zunächst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Dann die Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend das Wasser salzen und die Kartoffeln zugeben. Die Kartoffeln für etwa zwanzig Minuten gar kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Forellen gründlich waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Fische dann großzügig von innen und außen, salzen und pfeffern. Nun Eier in einen Suppenteller schlagen und verquirlen. Dann Mehl auf einem weiteren Suppenteller ausbreiten.
3. Zuletzt noch Paniermehl auf einem dritten Teller ausbreiten. Die Forellen dann zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Dabei darauf aufpassen, dass die Fische von allen Schichten gründlich bedeckt sind.
4. Dann Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen und zum Schmelzen bringen. Nun die Fische in die Pfanne legen und für etwa sieben Minuten braten, danach wenden und für weitere sieben Minuten goldbraun braten. Dabei bei Bedarf Butterschmalz nachgeben.

5. Währenddessen Küchenpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Dann das Wasser von den Kartoffeln abgießen und die Kartoffeln auf Tellern anrichten. Anschließend die Fische aus der Pfanne nehmen, auf das Küchenpapier legen und das Fett abtropfen lassen. Die Forellen dann auf den Tellern anrichten und gleich servieren.

Tipp

Als zusätzliche Beilage zu der Forelle mit Salzkartoffeln eignet sich ein knackiger grüner Salat mit einem Schlagobersdressing. Jedoch schmeckt auch gebratenes oder blanchiertes Gemüse zu den Fischen sehr gut.