



Haernten.tv

Gebratene Kärntner Regenbogenforelle mit Rosmarinbutter

(für 6 Personen)

Zutaten:

6 Kärntner Regenbogenforellen à ca. 300 g
120 g Butter
120 g Butterschmalz
7 Rosmarinzweige
Zitronensaft
Salz
Mehl

Zubereitung:

Die Regenbogenforelle innen sowie außen salzen; innen auch mit Zitronensaft beträufeln. Je einen Rosmarinzweig in die Bauchhöhlen der Fische geben, in Mehl wenden und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten (ca. 12 Minuten) knusprig braten. Die Fische heraus nehmen. Einen Rosmarinzweig in das heiße Butterschmalz geben, die frische Butter zugeben und aufschäumen lassen. Die Forellen auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Rosmarinbutter über die gebratenen Fische gießen.

Zu beachten:

Man kontrolliert zuerst die Frische des Fisches indem man einen Blick hinter die Kiemen wirft, die müssen schön dunkelrot sein. Auch trübe Augen beim Fisch würden Auskunft geben, dass der Fisch nicht frisch ist. Nachdem der Fisch vor dem Braten ins Mehl getaucht wird, ist wiederum die Gefahr, dass er zu schnell dunkel wird.