

Forellenfilets, auf der Haut gebraten

Zutaten:

- pro Person 1 (4) Forellenfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Butter
- Etwas Mehl
- 4 Scheibchen Kartoffeln
- Salz , Pfeffer oder Piment de Espelette

Zubereitung:

Die Forellenfilets waschen und ganz vorsichtig abtupfen, um die Schleimschicht der Haut nicht zu zerstören. Die spürbaren Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer Pfanne das Öl und die Butter bei mittlerer Hitze erhitzen, die Forellenfilets auf der Hautseite marinieren (= in Mehl wenden) überschüssiges Mehl abschütteln und die Fische mit der Hautseite in dem Öl/Butter-Gemisch anbraten. Währenddem die Fleischseite mit Salz und Piment de Espelette oder Pfeffer würzen. Wenn die Hautseite beginnt, knusprig zu werden, ein Kartoffelscheibchen unter die Schwanzseite legen, damit das Fischfleisch hier nicht zu trocken wird, das ist etwa nach 8 Minuten. Die Filets noch weitere 5 – 6 Minuten weiter braten und dabei immer mit dem heißen Fett begießen (nappieren).