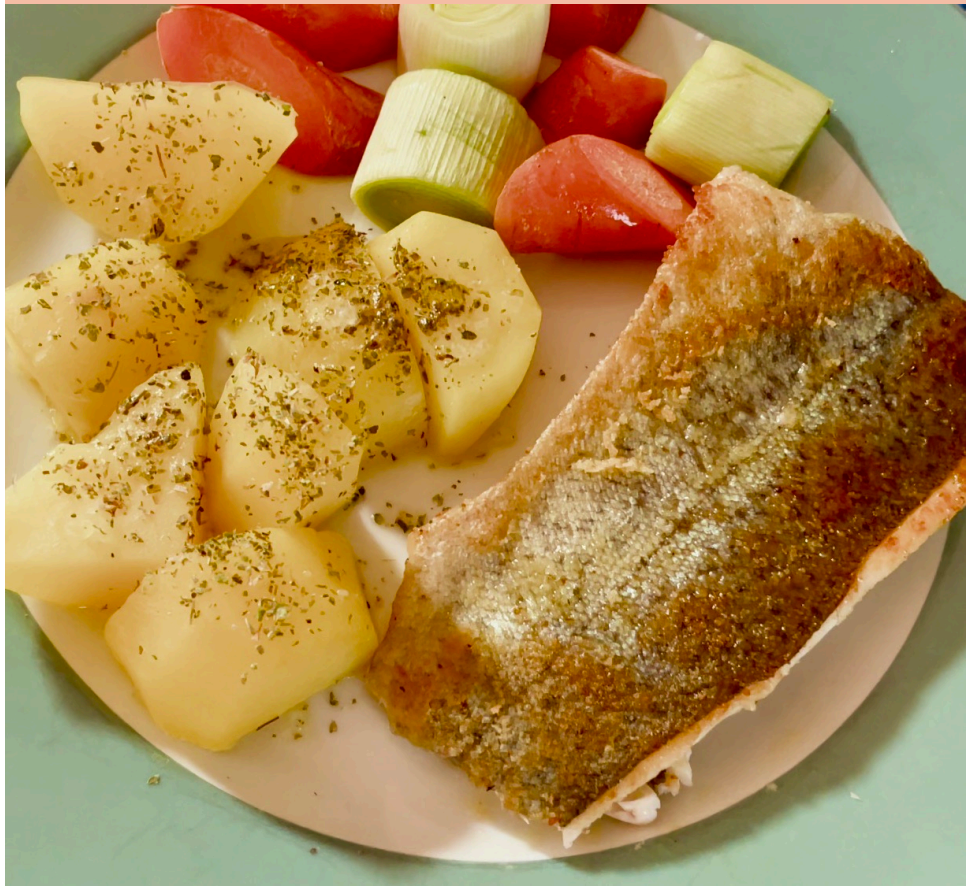
AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	12 Min.	ganzjährig	Frankreich

FORELLENFILET AUF DER HAUT GEBRATEN



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Fischfilets auf der Hautseite kross braten: Dafür eignen sich einheimische Forellen besonders gut. Die Haut der so zubereiteten Fischfilets wird zur Delikatesse.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Forellenfilet	2 Pr	Salz
1 EL	Butter	2 EL	Mehl
1 EL	Olivenöl	1 Zw	Thymian

ZUBEREITUNG

1. Für diese Art der Zubereitung müssen die Filets gut gewaschen werden. Anschliessend tupfen wir sie mit Haushaltpapier trocken.
2. Die Hautseite salzen wir zurückhaltend, wahlweise auch mit einem weiteren Gewürz, resp. mit einer Mischung oder einem hitzebeständigen Küchenkraut, etwa Thymian. Jetzt mehlen wir die Hautseite ein.
3. Nun wärmen wir etwas Butter und etwas Olivenöl in einer grossen Bratpfanne. (Die Filets dürfen sich nicht berühren, sonst ziehen sie Wasser.)
4. Wir drehen die Hitze etwas höher. Nach einem Moment legen wir die Filets auf der Hautseite in die Bratpfanne und lassen sie leicht braten.
5. Wir salzen nun auch die obere Seite. Nach wenigen Minuten wird der Fisch vom Rand her heller. Wir löffeln etwas warme Butter-Öl-Mischung über den Fisch.
6. Bevor auch die Mitte des Fisches hell geworden ist, erhöhen wir die Temperatur. So wird die Hautseite knusprig.
7. Wir verzichten aufs Drehen der Filets in der Pfanne, servieren aber den Fisch mit der Knusperseite nach oben.