

# Die KochLöffel

Seit 2013



Anzahl: 4 Personen

Rezeptgruppe: Vorspeise

Saison: ganzes Jahr

## Regenbogenforelle mit schwarzem Reis

Vor- und Zubereitungszeit ca. 35 Minuten



### Zutaten

- 1 Forellen à ca 180 g pro Person
- 1 Rosmarinzweig
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilien
- 100 g Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Bedarf
- Butter zum Braten

### Zubereitung

1. Die Forelle unten längs aufschneiden, die Eingeweide und das sichtbare Blut unterhalb der Wirbelsäule entfernen. Bauchraum gut spülen. Flossen mit Schere abschneiden
2. Die Forelle mit Salz und Pfeffer innen und aussen würzen und einen Zweig Rosmarin in jede Forelle legen. Petersilie abspülen, trocken tupfen und diese zu den Rosmarin in die Forelle geben. Das Mehl mit dem Paprikapulver vermischen und die Fische darin wenden (stäuben). Mehl gut abschlagen
3. Butter in einer Pfanne mässig erhitzen und die Forellen auf jeder Seite 6-7 Minuten goldbraun braten.
4. Mit Zitronenspalten anrichten.

Reisherstellung und Menge gemäss Aufdruck Verpackung.

Als Garnitur:

- 30 g Mandelsplitter leicht rösten und über den gekochten Reis streuen.