Forellen paniert

Zutaten:

4 frische Forellen

Salz, Pfeffer

Mehl aus dem Streufix

3 Eier

Semmelbrösel zum Panieren

2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

Die Forellen mit Salz und Pfeffer richtig kräftig würzen (auch auf der Innenseite).

Mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen.

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dabei das Butterschmalz in eine Elfe geben, mit in den Ofen stellen und schmelzen lassen.

Die Forellen mit Hilfe des Edelstahl-Streufix bemehlen.

Die Eier verquirlen und in einen länglichen Teller gießen.

Die Semmelbrösel ebenfalls in einen länglichen Teller geben.

Nun werden die Fische zuerst in Ei und dann in Semmelbrösel gewendet. Auch die Innenseite wird paniert.

Die Forellen in die rechteckige Ofenhexe stellen.

Das flüssige Butterschmalz aus dem Ofen holen und mit Hilfe des Silikonpinsels die Fische ringsherum betupfen.

Forellen ca. 35- 40 Minuten fertig backen. Wir mögen dazu Kartoffelsalat.

Ihre Pampered Chef Beraterin Kerstin Rabus, Kirchfeld 21, 91796 Ettenstatt,
k.rabus@rabus-ettenstatt.de; Mobil: 015787676764; Website: rabus-ettensatt.de