



Saibling Müllerin Art mit Salzkartoffeln

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Weizenmehl, Type 405 | 6 EL |
| Saibling, ganz | 4 St. |
| Zitronen | 2 St. |
| Pfeffer, schwarz | |
| Butter | 100 g |
| Petersilie, frisch | 1 Bund |
| Mandeln, gehobelt | 6 EL |
| Öl | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel

1. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und ca. 25 Min. weich garen.
2. Mehl auf einen flachen Teller geben. Saiblinge waschen und trocken tupfen. 1 Zitrone halbieren und auspressen. Saiblinge mit Saft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.
3. In einem Topf 90 g Butter zerlassen und leicht bräunen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Petersilie und Mandelblättchen zur Butter geben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
4. In einer großen Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Saiblinge von jeder Seite ca. 8 Min. goldbraun braten. Gegen Ende 2 EL Butter zufügen und Saiblinge damit übergießen. Übrige Zitrone waschen und vierteln.
5. Saiblinge auf Teller anrichten mit Mandel-Petersilienbutter und Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 780 kcal |
| Kohlenhydrate | 62 g |
| Eiweiß | 42 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 40 g |