

Bio-Forellen in Hanfsamenkruste mit Bio-Butter und Petersilienkartoffeln

4 fangfrische Bio-Forellen
100 g geschälter Biohanfsamen
200 g Bio-Butter
Biohanföl
600 g Bio-Kartoffeln
2 Bio-Zitronen
Salz, Petersilie



Zubereitung: Die Forellen waschen, trocknen und die Innenseite salzen. Anschließend die Fische in den Hanfsamen drücken und in einer Pfanne mit etwas Hanföl braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Kartoffeln in der Schale kochen, noch heiß schälen, halbieren und in der Butter mit klein gehackter Petersilie schwenken.

Beim Anrichten die Forellen mit Butter überziehen und mit den Kartoffeln servieren. Je eine halbe Zitrone dazugeben.

Mein Tipp: Nehmen Sie anstatt einer Forelle einmal einen Branzin, mit seinem rustikalen Geschmack passt er hervorragend zu Hanf.