

Zutaten

- 4 Forellenfilets à 100 g
- 400 g dicke Bohnen (Tiefkühlware)
- 2 Tomaten
- 30 g Butter
- 3 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
- 120 ml Sahne
- 1 kleines Bund Bohnenkraut, fein gehackt
- Salz, Pfeffer und Zucker
- Zitrone

Hauptgang

Gebratenes Forellenfilet auf „modernen“ dicken Bohnen

Entdecken Sie unser Rezept für gebratenes Forellenfilet auf modernen dicken Bohnen. Kochen Sie mit uns bei Kochateliers und genießen Sie den Geschmack!

So wird’s gemacht:

1. Die tiefgekühlten dicken Bohnen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die äußere Haut der Bohne entfernen.
2. Die Tomaten am Stunk einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen, dann in kaltem Wasser abschrecken. Nun die Haut abziehen, Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. Die Schalottenwürfel in der Butter anschwitzen anschließend die Sahne angießen. Die Zwiebeln bei kleiner Hitze weichkochen, dann mit dem Zauberstab pürieren. Dann die dicken Bohnen und die Tomatenwürfeln hinzugeben, mit den Gewürzen abschmecken und das Bohnenkraut hinzugeben. Vorsichtig umrühren. Evtl. mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.
4. Die Forellenfilets mit Salz würzen, Hautseite mehlieren, und auf dieser in einer beschichteten Pfanne für 1 Minute scharf anbraten. Anschließend die Hitze auf kleine Stufen stellen und

das Filet langsam fertig garen. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft verfeinern.