

Matjesfilet mit grünen Bohnen und Speck

Zutaten:

Für 4 Personen

600g grüne Bohnen
einige Stiele Bohnenkraut
Salz
2 mittelgroße Zwiebeln
75g Schinkenspeck
1 Esslöffel Öl
6 Esslöffel Balsamicoessig
weißer Pfeffer
1 Esslöffel Butter
6 Matjesfilets
einige Stiele Thymian

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Bohnen putzen und waschen. Mit Bohnenkraut und einer Prise Salz in wenig Wasser 25 min dünsten.

Zwiebeln in Ringe schneiden. Speck fein würfeln und in einer Pfanne in heißem Öl knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln im gleichen Fett goldbraun braten. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter darauf schmelzen.

Bohnen mit Matjes, Speck- Zwiebel- Mischung und etwas Thymian auf vier Tellern anrichten. Dazu Salzkartoffeln reichen.