



Fischfilet auf dicken Bohnenkernen und Pfifferlingen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, kreativ, saisonal, aber so etwas von lecker, hm...

Zutaten

- 4 Stück Fischfilet à 160 g z. B.:
- Steinbutt, Steinbeißer, Rotbarsch, Zander etc., gewaschen, trocken getupft
- 2,5 kg frische oder 750 g TK - Bohnenkerne
- 250 g frische Pfifferlinge, geputzt, gesäubert, auf gleiche Größe geschnitten
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl, abgelaufen, klein gewürfelt
- 175 ml Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt, mit etwas Salz gerieben
- 1/2 Bund Schnittlauch, gehackt
- 5 El Zitronensaft
- 4 El Olivenöl
- 1 Stich Butter
- 1 Stängel frisches Bohnenkraut
- Etwas frischer Kerbel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die frischen oder TK - Bohnenkerne für 5 - 6 min. in kochendes Salzwasser mit etwas Bohnenkraut geben. Abgießen, kalt abschrecken und aus den weißen Häuten drücken.

Schritt2

Die vorbereiteten Pfifferlinge in Olivenöl 2 - 3 min. scharf anbraten, Farbe nehmen lassen. Die Zwiebeln dazu geben, salzen pfeffern.

Schritt3

Die Tomaten in der Gemüsebrühe 5 min. köcheln lassen und mit dem Knoblauch und dem Kerbel mittels Zauberstab fein pürieren.

Schritt4

Die Bohnenkerne hinein geben, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen, kurz erhitzen, nach schmecken.

Schritt5

Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und leicht in Mehl wenden.

Schritt6

Zunächst in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten, die Platte runter schalten, 1 Stich Butter dazu geben, leise saftig zu Ende braten.

Schritt7

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Das Fischfilet auf den Bohnenkernen anrichten, darüber die Pfifferlinge geben und mit Schnittlauch bestreut zu Tisch geben.

Schritt10

Dazu schmecken gebutterte junge Salzkartoffeln.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** fischfilet, Hauptgericht, pfifferlinge

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-auf-dicken-bohnenkernen-und-pfifferlingen/>