



Matjesfilets gebraten, mit kleinen westfälischen Bohnenkernen.

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einmal anders zubereitet, sie werden überrascht sein

Zutaten

- 8 -12 Matjesfilets (frisch, 2 - 3 Stück p. P.)
- 500 g Bohnenkerne (Frisch oder T. K.)
- Etwas frisches Bohnenkraut, gehackt
- 30 g Schinkenwürfel (magere Speckwürfel)
- 1 gewürfelte Zwiebel
- Etwas frisches Bohnenkraut, gehackt
- Semmelbrösel
- Butaris Butterschmalz (oder andere Marke)
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Bohnenkerne:

Schritt2

Die großen Bohnenkerne in Salzwasser ca. 5 - 6 Minuten kochen, in Eiswasser abkühlen. Nunmehr die Schalen der Kerne einzeln entfernen. (Das ist vielleicht etwas zeitaufwendig, aber es lohnt sich)

Schritt3

Den gewürfelten Speck anbraten, mit den Zwiebeln anschwitzen, die Bohnenkerne dazu geben. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas frisch gehacktem Bohnenkraut würzen; 2 - 3 min. in Butter schwenken.

Schritt4

Die Matjes:

Schritt5

Die Matjesfilets nur in Semmelbröseln und anschließend in Mehl wenden, gut andrücken

Schritt6

.(Die Reihenfolge ist zugegebener Maßen ungewöhnlich, bitte probieren, es geht prima)

Schritt7

In heißem Butterschmalz, recht kurz auf beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Auf / an den Bohnenkernen anrichten und ganze, gebratene Kartoffelchen (Drillinge) dazu reichen.

Schritt10

Unverzichtbar ist ein frische gezapftes Bier sowie einen eiskalten Aquavit oder Weizenkorn..

Rezeptart: Westfälische Rezepte **Tags:** ausgefallen, bohnen, fisch, lecker, matjes, regional, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/matjesfilets-gebraten-mit-kleinen-westfaelischen-bohnenkernen/>