Matjes mit Speckbohnen

Fisch-Gerichte » Matjes-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 800g Kartoffel(n)
» Salz & Pfeffer
» 600g Bohnen (grün)
» 1 TL Bohnenkraut
» 8 Matjesfilet(s)
» 2 Zwiebel(n)
» 200g Frühstücksspeck
» 1 EL Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser ca. 20min garen. Die Bohnen unaufgetaut ca. 10min in einem Topf mit kochendem Salzwasser und Bohnenkraut garen.

2. Inzwischen die Matjesfilets ca. 10min in eine Schale mit kaltem Wasser legen. Anschließend unter fließendem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

3. Speck in einer Pfanne auslassen. Butter zufügen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Zwiebel-Speck-Mischung unter die Bohnen heben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer würzen. Mit Matjesfilets und Pellkartoffeln auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Dillfähnchen garniert serveren.

Nährwerte: 630kcal/E34g/F51g/KH42g pro Portion

angelegt am: 05.03.2005 Rezept-Nr: 1619

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke