Matjes mit Bohnensoße

Fisch-Gerichte » Matjes-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 3 Ei(er)
» 250g Bohnen (grün)
» Salz & Pfeffer
» 1 Schalotte(n)
» 1 EL Öl
» 1 EL Butter/Margarine
» 200g Schlagsahne
» etwas Zitronensaft
» 8 Matjesfilet(s)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Eier in ca. 10min hart kochen. Dann kalt abschrecken, pellen und fein hacken. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5min garen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und schräg in 1cm lange Stücke schneiden.

2. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Sahne zugießen und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Die Bohnen unterheben und noch mal kurz erwärmen. Zuletzt ⅔ der gehackten Eier unterheben. Die Matjesfilets waschen, trockentupfen und auf Tellern anrichten. Das Bohnengemüse löffelweise darüber ziehen. Mit den restlichen gehackten Eiern bestreuen. Dazu passen gestampfte Kartoffeln mit Schnittlauch.

Nährwerte: 757kcal/E35g/F63g/KH5g pro Portion

angelegt am: 12.06.2006 Rezept-Nr: 2056

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