

Kabeljau mit Speckbohnen und Salzkartoffeln



Voller Teller

Kabeljau hat ein kräftiges Aroma. Und verträgt daher auch kräftige Aromen. Aus diesem Grund bereite ich ihn zusammen mit Speckbohnen zu. Die Bohnen zerkleinere ich nicht, sondern belasse sie im Ganzen. Ich verfeinere die Speckbohnen mit etwas Bohnenkraut.

Dazu gibt es drei Salzkartöffelchen.

Ein Sößchen bereite ich aus trockenem Weißwein und Fischfond zu.

Das Kabeljaufilet brate ich nur in Butter an.

Zutaten für 1 Person:

Für den Kabeljau:

- 300 g Kabeljau

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml [Fischfond](#)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für die Speckbohnen:

- etwa 150 g Buschbohnen
 - 60 g durchwachsener Bauchspeck
 - 1 TL Bohnenkraut
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- 3 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Bohnen putzen. Speck in kurze Streifen schneiden. Kartoffeln schälen.

Salzwasser in zwei Töpfen erhitzen. In einem Topf Bohnen 20 Minuten, im zweiten Topf Kartoffeln 15 Minuten garen. Jeweils herausheben und in eine Schüssel geben. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und warmstellen.

Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin anbraten. Etwas Butter dazugeben und Bohnen hinzugeben. Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Kabeljaufilet auf ein Schneidebrett geben und auf beiden Seiten mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch

darin andünsten. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, damit es nicht verbrennt. Noch einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Kabeljaufilet auf beiden Seiten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce verrühren und alles etwas köcheln lassen.

Kabeljaufilet auf einen Teller geben. Speckbohnen und Kartoffeln dazugeben. Sauce über den Kartoffeln verteilen und ein wenig über das Kabeljaufilet. Alles servieren.