

Gebratene Flunder mit grünen Bohnen

Zutaten (für 1 Personen):

- 300 g (frisch oder TK) Flunderfilet
- alternativ: Schollenfilet
- 200 g (frisch oder TK) grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g magere Schinkenwürfel
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL Bohnenkraut
- 1 EL gehackte Petersilie

Hinweis: Statt dem Flunderfilet kann auch 1 frische küchenfertige Flunder verwendet werden.

Den Fisch waschen und gut abtrocknen. TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen, abspülen und ebenfalls trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Grüne Bohnen putzen, eventuell halbieren. 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut und etwas Salz darin etwa 10 Minuten bissfest garen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kurz andünsten. Den Fisch hinzufügen und von beiden Seiten etwa 5-10 Minuten braten. Gegen Ende der Garzeit die Schinkenwürfel dazugeben und kurz mitbraten.

Bohnen abgießen und zu dem Fisch in die Pfanne geben. Das Ganze mit Petersilie bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen