

Panierte Bohnen mit Kartoffelstampf und Schnittlauchsoße

Zutaten für die Soße (für 3 Personen):

- 1 Stange Staudensellerie
- 50 g Schalotten
- 1 Knolle Fenchel
- 100 g Champignons
- 2 Stiele Zitronen-Thymian
- 50 g Butter
- 20 g Mehl
- 300 ml Geflügelfond
- 250 ml Sahne
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Gemüse putzen, waschen und grob zerkleinern. Thymian waschen. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse und Thymian darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, hell anschwitzen. Fond und Sahne unter ständigem Rühren dazugeben, aufkochen und zur Hälfte einkochen. Anschließend die Thymianstiele entfernen und die Soße mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein feines Sieb streichen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Ringe schneiden und in die Soße rühren.

Zutaten für die Bohnen:

- 500 g flache Grüne Bohnen
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Butterschmalz
- Salz

Bohnen waschen und putzen. In einem Topf mit Salzwasser zugedeckt circa 8 Minuten kochen. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Eier in einer Schüssel verquirlen. Bohnen trocknen. Dann erst in Mehl wenden, anschließend durch die Eimasse ziehen und zum Schluss mit den Semmelbröseln panieren. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Bohnen darin von beiden Seiten 2-3 Minuten knusprig braten, dabei salzen.

Zutaten für den Kartoffelstampf:

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 ml Sahne
- 150 g Butter
- Salz
- Muskat

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Abgießen. Mit Sahne und Butter stampfen und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Anrichten:

- 3 Eier
- 50 g Butterschmalz

Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Eier als Spiegeleier braten.

Bohnen auf Teller verteilen und die Spiegeleier darauflegen. Den Kartoffelstampf daneben anrichten, die Schnittlauchsoße dazu reichen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 09.08.2022

Koch/Köchin: Jan Delsing

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