Rezept

Fischfilets mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Fischfilets mit grünen Bohnen, am 28.04.2024

Zutaten

- **500 g** grüne Bohnen
- **4** Fischfilets (à ca. 160 g, z. B. Kabeljau oder Seelachs)
- **3-4** rotschalige Äpfel (à ca. 140 g)
- **1 Bund** Petersilie
- **1/8 l** Cidre (franz. Apfelwein)
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- **125 g** Schalotten
- **2 EL** Zitronensaft
- **3-4 EL** Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und zugedeckt in wenig Salzwasser 10-15 Min. garen. Inzwischen die Fischfilets waschen und trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Die Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, gut trocken reiben, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel längs in dicke Spalten schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Butter zerlassen und die Fischfilets darin auf jeder Seite ca. ½ Min. anbraten. Die Schalotten dazugeben und mit anbraten, aber nicht dunkel werden lassen. Die Hitze reduzieren und die Fischfilets in 5-6 Min. sanft fertig garen. Gegen Ende die Apfelspalten dazugeben und leicht anbraten. Den Cidre angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Die restliche Butter und die Petersilie dazugeben. Alles mischen und kurz erhitzen, dann mit dem Fisch und den Äpfeln anrichten.