Rezept

Hirse mit Kabeljau und grünen Bohnen

Ein Rezept von Hirse mit Kabeljau und grünen Bohnen, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	TK-Kabeljaufilet
125 g	Hirse
2 EL	Butter
½	Zitrone
½ EL	gehackter Dill (frisch oder TK; ersatzweise Petersilie)
375 g	TK-grüne-Bohnen
	Salz
1 EL	natives Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 422 kcal, 11 g F, 30 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Kabeljaufilets und die Bohnen über Nacht oder einige Stunden vor der Mahlzeit auftauen lassen.

2. Die Hirse mit 250 ml Wasser und ½ TL Salz aufkochen und nach Packungsanweisung in 15-20 Min. garen. Nicht rühren, sondern warten, bis alles Wasser aufgenommen wurde. Nach der Kochzeit 1 EL Butter in den Topf geben und den Deckel schließen, sodass die Butter in die Hirse zerläuft.

3. Während die Hirse kocht, die Bohnen in kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. bissfest köcheln. Die Bohnen abgießen, zurück in den Topf geben, etwas Salz und das Olivenöl untermischen und warm halten. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden.

4. Den restlichen EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kabeljaufilets darin bei großer Hitze von beiden Seiten 1 Min. scharf anbraten, salzen, dann bei kleiner Hitze je nach Dicke der Filets und dem gewünschten Gargrad weitere 2-4 Min. braten.

5. Hirse, Bohnen und Kabeljau auf zwei Tellern anrichten. Zuletzt den Kabeljau noch mal mit Pfeffer und Salz würzen sowie mit dem Dill und 1-2 Zitronenscheiben garnieren.