

Rezept

Seezunge mit Salbei-Bohnen

Ein Rezept von Seezunge mit Salbei-Bohnen, am 26.04.2024

Zutaten

300 g Seezungenfilets	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
400 g festkochende Kartoffeln	300 g Tomaten
4 Zweige Salbei	1 Knoblauchzehe
1 Dose weiße Bohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 13 g F, 37 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 15 Min. beiseitestellen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und diese zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Danach die Kartoffelstücke abgießen und warm stellen.
2. Die Tomaten über Kreuz einritzen, in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, nach 30 Sek. herausheben und kalt abspülen. Die Tomaten häuten und vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, den Rest würfeln.
3. Den Salbei abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, dabei eventuell den Keim entfernen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.
4. 1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Knoblauchscheiben und die Hälfte der Salbeistreifen darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Bohnen und Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Fisch gegart ist.
5. Restliches Olivenöl (1 EL) und übrigen Salbei in einer weiten Pfanne erhitzen, die Fischfilets hineinlegen und von jeder Seite ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze sanft garen, zwischendurch sehr vorsichtig wenden. Anschließend die Seezungenfilets mit den Kartoffelstücken und Salbei-Bohnen auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.