

Sommerzeit – Matjeszeit!

Junge Matjesfilets in Butter gebraten auf Bohnensalat mit Birnen und Speck

Für 4 Personen

Bohnensalat

750 g grüne Bohnen
2 feste Birnen, geschält und fein gewürfelt
2 Schalotten, fein gewürfelt
200 g Speckwürfel
50 g Walnusskerne
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
weißer Balsamico Essig
Speiseöl

Die Bohnen putzen, Fäden entfernen, in kochendem Salzwasser kurz bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

In einer großen Pfanne die Speckwürfel anbraten, die Schalottenwürfel zugeben und mit garen. Die Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Birnenwürfel und Walnusskerne zugeben und mit den Bohnen vermischen.

Den Salat in eine Schüssel geben, mit weißem Balsamico Essig und Speiseöl abschmecken und kurz ruhen lassen.

Matjes

8 junge Matjesfilet
80 g Butter
1 Zitrone
Pfeffer

In einer Pfanne bei mäßiger Hitze Butter zerlassen. Mit Abrieb und Saft einer Zitrone würzen und die jungen Matjesfilets darin kurz schwenken.

Mit etwas Pfeffer würzen und auf dem lauwarmen Bohnensalat anrichten.

Dazu passen junge Kartoffeln sowie ein gutes Bier.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor