

Frisch gekocht
Freitag, 9. Juni 2017



Rezept von Andreas Wojta

Kräuterwels auf Letschobohnen

30 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Welsfilets à 200 g, 3 EL gehackte Petersilie, 3 EL Mehl, 3 EL Brösel, 2 EL Senf, 2 EL Zitronensaft, Salz, Öl.

Für die Letschobohnen: 250 g rote Bohnen (Dose), 2 rote und 2 gelbe Paprika, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Ketchup, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, 1 dickere Scheibe Bauchspeck, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl.

Zubereitung

Die Welsfilets in kleine Stücke portionieren, mit Salz und Zitronensaft würzen. Die Hautseite mit Senf bestreichen, anschließend mit Petersilie bestreuen. Die Filets zuerst in Brösel, anschließend in Mehl tauchen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Filets auf der Hautseite goldbraun braten, dann kurz wenden. Die fertig gebratenen Fischfilets aus der Pfanne heben und auf einem vorgewärmten Teller bereitstellen.

Für die Letschobohnen die Kerngehäuse aus den Paprikaschoten entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin goldbraun anrösten, die Paprikawürfel zufügen und mitrösten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und im eigenen Saft 2 bis 3 Minuten dünsten. Rosmarin, Thymian, Speckscheibe und Bohnen zufügen, kurz durchrühren. Tomatenmark und Ketchup zufügen, etwas Wasser zugießen und 10 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln. Die Kräuterwelsstücke auf den Letschobohnen anrichten.