

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Zanderfilet auf Bohnenragout

(Sendung 27.6.2009)

Zutaten

- 250 g dicke Bohnenkerne (TK)
- 200 g grüne Bohnen
- Salz
- 250 g weiße Bohnen (Dose; abgetropft)
- 20 g getrocknete Tomaten
- 1–2 Knoblauchzehen
- 3 El Olivenöl
- 200 ml Fischfond
- 1 kleines Bund Thymian
- 200 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 1 Zanderfilet (ca. 800 g, ohne Haut, entgrätet)
- 3 El Butter
- Meersalz
- 4 El Semmelbrösel

Zubereitung

1. Dicke Bohnenkerne in kaltem Wasser auftauen, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Grüne Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 6–8 Min. kochen, abschrecken, abtropfen lassen und quer halbieren. Weiße Bohnen waschen, abtropfen lassen.
2. Getrocknete Tomaten würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Getrocknete Tomaten und Knoblauch darin anbraten. Weiße und grüne Bohnen zugeben und kurz mitbraten. Mit Fischfond auffüllen und kurz einkochen lassen. 3 Stiele Thymian, dicke Bohnen und Sahne zugeben und 2–3 Min. einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnenragout in eine ofenfeste Form geben.
3. Fischfilet in 4–5 Stücke schneiden und jeweils zwei- bis dreimal einschneiden, je 1 Thymianstiel in die Einschnitte stecken.
4. Fisch auf das Bohnenragout legen. Butter in Flöckchen auf dem Fisch verteilen, mit Semmelbröseln und grobem Meersalz bestreuen. Im heißen Ofen bei 180–200 Grad Oberhitze/Unterhitze auf der mittleren Schiene 10–15 Min. überbacken (Umluft nicht empfehlenswert).

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden