

Italienische Rezepte

Gebratener Seeteufel mit Dicken Weißen Bohnen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Bohne, Fisch, Italien, Meer, Seeteufel

BOHNEN

2	Knoblauchzehen	1	kleine Stück Schinkenspeck ca. 40 g
1	kleine Zwiebel	1	Zweig Rosmarin
4	Salbeiblätter	200 ml	Geflügelbrühe
4	Tomaten	1	Dose/n Dicke weiße Bohnen 480 g EW
5 Essl.	Olivenöl		Pfeffer & Salz

SEETEUFEL

8	Seeteufelkoteletts à 100 g	2	Knoblauchzehen
	Pfeffer & Salz	2	Stiele Thymian
5 Essl.	Olivenöl		

1. Für die Bohnen Knoblauch und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Salbei fein hacken. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schinkenspeck, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Salbei, Rosmarin, Brühe und Bohnen zugeben. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben und warm stellen.

3. Die Seeteufelkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin bei mittlerer Hitze kurz von jeder Seite anbraten. Angedrückten Knoblauch und Thymian zugeben. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 170 Grad (Gas 1-2, Umluft 150 Grad) 5-6 Minuten garen. Dann die Butter zugeben und die Seeteufelkoteletts nochmals wenden. Mit dem Bohnengemüse servieren.