

Seelachs-Filet mit Bananen-Erdnuss-Soße und Bohnen

Für 2 Personen

2 Seelachsfilets, a 160 g	350 g Kartoffeln, fest	200 g Bohnen, grün
20 g Bauchspeck, gewürfelt	1 Banane	1 Zitrone, unbehandelt
1 Schalotte	2 EL Sahne	1 EL Erdnussbutter, fein
1 EL Currypulver	2 EL Mehl	2 EL Butter
2 EL Pflanzenöl	0,5 Bund Petersilie, glatt	2 Zweige Bohnenkraut
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Seelachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, auspressen und etwas von dem Zitronensaft auf die Filets träufeln. Die Banane schälen und den übrigen Zitronensaft dazu geben. Das Currypulver, die Sahne, die Erdnussbutter und eine Prise Salz ebenfalls hinzufügen und das Ganze fein pürieren. Die Schalotte abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Speck in einem Esslöffel Butter glasig dünsten. Die Bohnen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenkraut fein hacken und abschließend über die Bohnenpfanne geben. Die Petersilie zupfen und klein hacken. Den Fisch im Pflanzenöl rundum anbraten. Anschließend die übrige Butter und einen Esslöffel Petersilie in die Pfanne geben und den Fisch darin anschwanken. Die Kartoffeln abseihen, das Seelachsfilet mit der Soße beträufeln, mit den Bohnen und den Kartoffeln anrichten und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Franziska Laas am 23. September 2009