

Seelachs-Filet mit Frischkäse-Haube auf Prinzess-Bohnen

Für 2 Personen

300 g Seelachsfilet, ohne Haut	1 Zitrone, unbehandelt	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	300 g Prinzessbohnen	100 g Kräuterfrischkäse
6 EL Butter	50 ml Milch	70 g ungesalzene Erdnusskerne
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Eine Auflaufform mit drei Esslöffeln Butter einfetten. Die Filets in die Form legen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und über die Filets träufeln. Die Erdnüsse grob hacken sowie die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Den Frischkäse mit der Milch vermengen und die Erdnüsse zusammen mit dem Knoblauch unterrühren. Die Frischkäsemasse gleichmäßig auf dem Seelachs verteilen und etwas andrücken. Das Ganze im Backofen 20 Minuten backen. Die Enden der Bohnen entfernen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin kurz aufkochen lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten andünsten. Die Bohnen abgießen, in die Pfanne geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen und den Seelachs auf Tellern anrichten und servieren.

Stanislaw Schmidt am 04. August 2011