

Lachs-Filet, bunter Bohnensalat und weiße Bohnen-Creme

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet 2 Zweige Basilikum 2 EL Olivenöl

Salz Pfeffer

Für den Bohnensalat:

150 g grüne Bohnen 150 g Wachsbohnen 150 g Kidneybohnen

2 Zweige Bohnenkraut 2 kleine rote Zwiebeln 70g getr. Öl-Tomaten

3 EL Rotweinessig 2 TL Dijonsenf 1 Zitrone

1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für die Bohnencreme:

400 g weiße Riesenbohnen 3 Stangen Lauch 1 Bund Thymian

2 Knoblauchzehen 50 g Butter 150 ml Weißwein

1 Bund glatte Petersilie 2 EL Crème-fraîche 2 EL Olivenöl

kräftiges Olivenöl

Für den Lachs:

Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und abtupfen. Anschließend in 2 cm dicke Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und zerzupfen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs auf der Haut scharf anbraten. Nach 2 min wenden und noch eine Minute braten.

Für den Bohnensalat:

Die grünen Bohnen sowie die Wachsbohnen abwaschen und putzen. In Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut 10-12 min kochen. Anschließend in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe nicht verlieren. Nach 30 Sekunden aus dem Eiswasser holen und in eine separate Schüssel tun. Kidneybohnen in ein Sieb geben und abspülen.

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe hobeln. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Öl der Tomaten auffangen.

Für das Dressing Essig, Senf und den Saft einer halben Zitrone aufschlagen. 5 EL vom aufgefundenen Tomatenöl einrühren. Das Dressing abschmecken und gegebenenfalls ein wenig Zucker dazugeben.

Das Dressing mit den Bohnen, Zwiebeln und getrockneten Tomaten vermengen und 10-15 min ziehen lassen.

Für die Bohnencreme:

Lauch in feine Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Beides mit ein wenig Olivenöl und der Butter in einem Topf 15 min langsam dünsten lassen, bis sie weich und süß sind. Die Temperatur erhöhen und mit Weißwein ablöschen. Die abgetropften Bohnen dazugeben und so viel Wasser hinzugeben, dass die Bohnen bedeckt sind. Alles 5-10 min köcheln lassen, bis die Bohnen schön cremig sind.

Nun den gehackten Thymian, die Crème fraiche und ein ordentlicher Schuss kräftiges Olivenöl hinzugeben.

Zunächst das Bohnengemüse auf den Tellern anrichten und dann zwei Scheiben Rinderfilet oben drauf tun und servieren.

Jonas Kratzke am 18. Juli 2018