

Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling

Für 4 Personen

Für die Bohnen und Gemüse:

350 g getrock. weiße Bohnen	4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
500 g Brokkoli	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen	Salz	1 EL Butter
80 ml Gemüsebrühe		

Für den Fisch:

4 Saibling-Filets á 120 g	Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	

Die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten, in einen großen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, Knoblauch schälen. Die Hälfte der Thymianzweige und die Knoblauchzehe mit zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen.

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die weich gekochten Bohnen abgießen. Thymianzweig und Knoblauch entfernen.

4 EL gekochte Bohnen für die Deko beiseitestellen.

Restliche Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Fenchelsamen, Salz, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Thymianblättchen unter das Püree mischen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Brokkoliröschen zugeben, leicht salzen. Gemüsebrühe angießen und Brokkoli zugedeckt kurz bissfest dünsten.

Saibling-Filets entgräten und mit Salz würzen. Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca.

3-4 Minuten braten, die Knoblauchzehe zugeben. Filets dann auf die Fleischseite wenden, Butter zugeben und die Fischfilets kurz fertig braten.

Bohnenpüree und Brokkoli auf Teller anrichten, die ganzen gekochten Bohnenkerne überstreuen. Fischfilets anlegen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 16. November 2022