Kabeljau mit Bohnen-Ragout und Bulgur-Salat

Für vier Portionen

Für den Bulgursalat:

150 g Bulgur	200 ml Gemüsebrühe	30 g Butter
50 g getrocknete Tomatenfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Für das Bohnenragout:

500 g grüne Bohnen	30 g Butter	30 g Mehl
300 ml Gemüsefond	3 Stiele Bohnenkraut	Salz, Muskatnuss

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Olivenöl
30 g Butter	Pfeffer, Kerbel	

Die Gemüsebrühe zusammen mit dem Bulgur in einem Topf aufkochen, salzen und fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Danach beiseite stellen, 30 Gramm Butter zugeben und fünf Minuten quellen lassen. Die Tomatenfilets und den Schnittlauch klein schneiden, beides unter den Bulgur rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser fünf Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und zwei bis drei Minuten ohne Farbe anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden können. Die Sauce fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Nun die Bohnen zugeben und diese in der Sauce etwa drei Minuten köcheln lassen. Zuletzt das Bohnenkraut klein schneiden und unterrühren. Die Kabeljaufilets trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten anbraten. 30 Gramm Butter zugeben und bei milder Hitze drei Minuten garziehen lassen. Den Bulgur mit dem Bohnenragout auf Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet dazu legen. Mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 19. Oktober 2013