

Fisch Rezepte

Bohnenragout mit Thunfischsteak

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse

1,50 kg	Dicke Bohnen in der Schote	100 g	Schlagsahne
150 g	Knollensellerie	150 g	Crème fraîche
1	Möhre	4	Thunfischsteaks; a 150 g; - ersatzweise Lachs
1 kleine	Stange Lauch	1 Essl.	Zitronensaft (evtl. mehr)
1	Zwiebel		Salz und Pfeffer
2 Essl.	Butter		
100 ml	Trockener Weißwein		

1. Bohnen aus den Hülsen lösen, in Salzwasser 8-10 Minuten kochen. Gemüse putzen und waschen. Sellerie und Möhre schälen, ebenso wie den Lauch fein würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln.

2. 1 EL Butter im Topf erhitzen, Zwiebel und gewürfelte Gemüse andünsten, mit Wein ablöschen. Sahne und Crème fraîche zufügen. Sauce 5 Minuten einköcheln, die Bohnenkerne zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Übrige Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischsteaks darin auf jeder Seite 2-3 Minuten braten, salzen und pfeffern.

4. Steaks mit Ragout auf Tellern anrichten.