

Kochen mit Klaus

Kabeljau im Speckmantel auf Bohnen

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 350 g TK-Kabeljau, 150 g roher Schinken, 2 Knobizehen, Pfeffer,
- Salz, Zitronensaft, 1 Zwiebel, 300 g TK-Bohnen, Bohnenkraut
- 1 Dose Chilibohnen, 50 g Schinkenwürfel, Petersilie, Olivenöl

Zubereitung:

1. Fisch auftauen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, mit Schinken umwickeln. Zwiebel, Knobi fein würfeln.



2. Schinkenwürfel, Zwiebeln u. Knobi in heißem Öl anbraten. TK-Bohnen zugeben u. unter Rühren anbraten, mit Salz, Pfeffer u. Bohnenkraut würzen. Abgedeckt 5 Min. dünsten, Chilibohnen mit Sauce zugeben u. Petersilie unterheben.



3. Fisch in heißem Olivenöl rundum braten u. auf den Bohnen zur Beilage auf Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten: *Dazu Salzkartoffeln reichen!*

