



Gebratener Kabeljau mit Dicken Bohnen

4 Portionen

2000 g Dicke Bohnen (500 g netto)
750 g Erbsen (200 g netto)
200 g Zuckerschoten
1 Zwiebel
250 g durchwachsenen Speck
4 Kabeljaufilets (1000 g)
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 Bund großblättriges Basilikum
30 g Butter
3 EL Öl
200 ml Kalbsfond
200 ml Schmand
Salz

Bohnen palen, 3 Min. blanchieren, eine Hälfte häuten
Erbsen palen und 3 Min. blanchieren
Zuckerschoten putzen, 3 Min. blanchieren, in Rauten schneiden
Zwiebel pellen und fein würfeln
Speck in möglichst große, dünne Scheiben schneiden (Maschine!)

Kabeljau mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern, jede Scheibe mit 3 Basilikumblättern belegen und mit Speck umwickeln. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und den Fisch hineinlegen. Bei 200° 10-15 Min. in den Backofen geben.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Kalbsfond ablöschen, den Schmand zugeben und cremig einkochen. Das Gemüse zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, restliche Basilikumblätter zerzupfen und darüber streuen.

Dazu: Salzkartoffeln und als Getränk Bier und Schnaps, aber auch trockener Weißwein oder ein leichter Rotwein

Tipp: Erbsen und Bohnen eignen sich ggf. auch tiefgefroren.