



LEONHARD BADER
KULINARIK

STEINBUTT AUF WEISSEN BOHNEN UND FÊVE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

4 Steinbuttfilets aus Wildfang á 250g
4 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne
1 EL getrocknete Tomaten
1 Stängel Blattpetersilie
Salz
Piment d'espelette

FÜR DIE BOHNEN:

50 g weiße, getrocknete Coco-Bohnen
100g grüne Saubohnenkerne (Fevé)
gefroren
400 g Geflügelfond (Gemüsefond)
1 Thymianzweig
1 Schalotte
½ Lorbeerblatt
1 EL getrocknete Tomaten
3 EL Olivenöl, kalt gepresst
1 Limone
1 TL Schalottenwürfel
2 EL Geflügelfond
1 EL Pesto
2 Blätter Basilikum

AUSSERDEM:

200 g gelben, feinen Frisée
2 EL Vinaigrette
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die weißen Bohnen 3-4 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen, abgießen und zusammen mit dem Geflügelfond (Gemüsefond), Schalotte, Thymianzweig und dem Lorbeerblatt weich kochen und im Fond erkalten lassen.

Die Steinbuttfilets trocken tupfen. Die Filets in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen, kurz wenden, den Thymian zugeben und mit dem Öl gelegentlich übergießen.

Die Fêve in Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Dann von der äußeren Haut befreien und kurz abspülen. Die weißen Bohnen mit den Fêve, den Tomatenwürfeln und den restlichen Zutaten mischen.

Den Frisée würzen und mit der Vinaigrette marinieren. Den Bohnensalat in der Tellermitte anrichten, die Tomatenfilets in Sternform anlegen, den Frisée in einem dünnen Kreis um die Bohnen arrangieren und mit etwas Kerbel dekorieren.

Das ganze Gericht mit Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit

WEITERE REZEPTE UNTER
das-scheibenhardt.de/rezepte