Lachsfilet an grünen Bohnen mit Bratkartoffeln

Rezeptidee:

für 4 Personen

ca. 600g Lachsfilet mit Haut (2 Packungen)
ca. 400g frische grüne Bohnen
ca. 600g Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel
Öl zum Braten
ca. 50g Butter zum Schwenken der grünen Bohnen
frische Petersilie
Salz und Pfeffer
Mehl

Zubereitung, Lachsfilet:

- Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchenkrepp abtropfen.
- Das Lachsfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im Anschluss mehlieren.
- Das Lachsfilet, mit der Fleischseite nach unten, in eine vorgeheizte Pfanne mit Öl geben. Braten Sie den Lachs so lange bis die Fleischseite eine goldbraune Farbe annimmt, ca. 5-7 Minuten.
- Wenden Sie das Filet auf die Hautseite und braten Sie das Fischfilet weitere 5-7 Minuten.

Zubereitung, grüne Bohnen:

- Waschen Sie die Bohnen unter kaltem Wasser und entfernen Sie die beiden Enden.
- Blanchieren Sie die Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser für ca. 4-5 Minuten.
- Schecken Sie die blanchierten Bohnen unter kaltem Wasser ab.
- Erhitzen Sie die Butter in einem Topf, geben Sie die grünen Bohnen hinzu und schwenken Sie diese in der Butter.
- Schmecken Sie die Bohnen mit etwas Salz und Pfeffer ab.
- Garnieren Sie die grünen Bohnen beim Anrichten mit etwas Petersilie.

Zubereitung, Bratkartoffeln:

- Geben Sie die Kartoffeln in einen Topf mit Salzwasser und kochen Sie die Kartoffeln ca. 20 Minuten.
- Lassen Sie die Kartoffeln kurz abkühlen und entfernen Sie die Schale.
- Schneiden Sie die geschälten Kartoffeln in Scheiben.
- Geben Sie die Kartoffelscheiben in eine vorgeheizte Pfanne mit 5 EL Öl und braten Sie diese, unter gelegentlichem Wenden, bis die Scheiben eine leichte bräunliche Farbe annehmen. Geben die freigehackte Zwiebel hinzu und braten Sie die Kartoffeln weiter, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Wenden Sie die Kartoffelscheiben/Zwiebeln gelegentlich.
- Würzen Sie die gebratenen Kartoffeln mit Salz und Pfeffer.
- Garnieren Sie die Bratkartoffeln beim Anrichten mit etwas Petersilie.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.