

Skrei mit Speck, Kartoffelpüree und grünen Bohnen

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
breite Bohnen	400 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Skrei Kabeljau - Rückenfilet800 g	
Öl	1 EL
Bauchspeck	100 g
Butter	2 EL
Milch	250 ml

Muskatnuss, gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenpapier, SILVERCREST Handrührgerät mit Schneebesen

- 1. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Bohnen waschen und Enden entfernen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
- 2. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen. In einem weiteren Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Bohnen darin ca. 10 Min. kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Inzwischen Skreifilets waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 4 gleich große Stücke schneiden.
- 3. Eine Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel hinzugeben und ca. 2 Min. glasig dünsten. Speck hinzugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Zwiebeln und Speck aus der Pfanne nehmen. Pfanne nicht säubern. 1 EL Butter in die Pfanne geben. Skreifilets auf der Hautseite ca. 3 Min. anbraten. Währenddessen regelmäßig mit Butter begießen.
- 4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und 1 EL Butter zugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Schneebesen oder einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
- 5. Skreifilets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Skreifilets, Kartoffeln und Bohnen auf Tellern anrichten, Speck und Zwiebeln darüber verteilen und servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	634 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	26 g