

Lachsfilet mit Bohnen in heller Soße und Kartoffelstampf



Diese Kombi geht immer: wir stampfen Kartoffeln und richten sie mit knackigen Bohnen in heller Soße an. Dazu gibt es gebratenen Lachs. Alles lecker nach Hausfrauenart.

Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

600 g Kartoffeln
125 ml Milch
2 EL Butter
½ TL Pfeffer
1-2 TL Salz

die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 14 min kochen, dann abgießen. Vor dem Stampfen Milch, Butter und Pfeffer hinzufügen. Jetzt stampfen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, ggfs. weiter Milch und Salz hinzugeben.

500 g frische grüne Bohnen
1 Zwiebel
3 TL getrocknetes Bohnenkraut
60 g Butter
2 EL Mehl
250 ml Milch
Salz, Pfeffer

die Bohnen waschen, die Spitzen abschneiden und halbieren. Ca. 1 L Salzwasser mit dem Bohnenkraut zum Kochen bringen, die Bohnen zugeben und darin 10 min leicht bissfest kochen. Die Bohnen entnehmen und das Kochwasser auffangen. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel in kleinen Würfeln darin glasig dünsten. Mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. 250 ml Kochwasser unter Rühren zugießen, die Milch unter Rühren zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße 10 min bei kleinster Hitze köcheln lassen, die Bohnen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Lachsfilets mit oder ohne Haut (je 200 g)
Salz
Zitrone
3 EL Butterschmalz
2 EL Mehl

Die Filets abwaschen, trocken tupfen. Filets auf der Hautseite 2–3-mal diagonal einritzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz würzen und in Mehl wälzen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze erst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite jeweils ca. 3 min goldgelb braten. Die Kerntemperatur sollte jetzt zwischen 55 und 60 °C liegen.