



Grüne Bohnenpfanne mit Fisch

Zutaten:

700 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 400 g Kabeljau, Seelach oder Rotbarsch, 200 g Creme fraiche, 1-2 EL gekörnten Senf, 1/2 Bund Thymian, Salz, Pfeffer

Die vorbereiteten Bohnen in 2-3 cm große Stücke und die Zwiebel in Würfel schneiden. Die Zwiebel in einer großen Pfanne mit Öl glasig braten, dann die Bohnen zugeben und kurz mit dünsten. 150 ml Wasser und Salz zugeben und zugedeckt ca. 10 min dünsten.

Creme fraiche, den kleingeschnittenen Thymian und Senf nach Bedarf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleiner Flamme dünsten.

Die Bohnen sollten jetzt gar sein und die Soße eine gute Konsistenz haben. Den in Würfel geschnittene Fisch zugeben und ca. 10 min mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Nochmal abschmecken.

Tip:

Zur Bohnenpfanne passen Kartoffeln oder Reis.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten