



Fisch Rezepte

Rotbarsch mit Pfeffersauce und Bohnen

(Zutaten für 2 Personen)

für das Hauptgericht:

2 x 200 g Rückenfilets vom Rotbarsch
Olivenöl, 1 EL Butter, 1 Stängel Rosmarin, Salz

für die Pfeffersauce:

2 Stangen Frühlingszwiebel
1 TL Zitronenpfeffer (ganze Körner), 1 TL grüner Pfeffer (im Glas mit Weinbrand)
20 g Fischpaste (Fischfond), 2-3 EL trockenen Weißwein, Olivenöl, 1 TL Weinbrand
100 ml Kochsahne, etwas Zitronensaft (optional), 150 ml Wasser, 1 EL Butter

für die Prinzessbohnen:

250 g Prinzessbohnen, Salz, Wasser, 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
1 EL Butter, Mehl, 2-3 EL Kochsahne

Zubereitung

1. **die Pfeffersauce zubereiten:**
2. Das Olivenöl in einen Topf geben und erwärmen.
3. Die Frühlingszwiebel waschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Frühlingszwiebel kurz im Olivenöl anschwitzen.
5. Jetzt 1 EL Butter hinzufügen und warten, bis sie sich verflüssigt.
6. Nun das Wasser, die Fischpaste und die Sahne hinzufügen.
7. Das Ganze gut verrühren.
8. Jeweils die Hälfte des Zitronenpfeffers und des grünen Pfeffers zerdrücken und der Sauce hinzugeben.
9. Zum Schluss noch den Weißwein und 1 TL Weinbrand hinzufügen.
10. Das Ganze köcheln lassen bis es eindickt.
11. Nun die restlichen (noch ganzen) Pfefferkörner hinzufügen und, je nach Geschmack, noch etwas Zitronensaft zugeben.
12. Warm stellen.
13. **die Prinzessbohnen zubereiten:**
14. Die Bohnen putzen und waschen.
15. Nun die Bohnen in einen Topf geben und mit Salzwasser komplett bedecken.
16. 1 TL Bohnenkraut hinzugeben und das Ganze 10-15 Minuten kochen lassen.
17. Jetzt das Wasser in einen separaten Topf abgießen
18. Die Butter in einen Topf geben, zerlaufen lassen und mit Mehl bestäuben.
19. Die zerlaufene Butter nun mit dem (Bohnen-) Kochwasser solange aufgießen, bis eine sämige Konsistenz entsteht



20. Jetzt die Kochsahne hinzugeben und gut verrühren.
21. Das Ganze nochmal mit etwas Bohnenkraut bestreuen und gut verrühren.
22. Bohnen hinzufügen und unter die Sauce heben.
23. Warm stellen.
24. **die Rotbarschfilets zubereiten:**
25. Die Rotbarschfilets salzen.
26. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
27. Nun die Fischfilets kurz anbraten (ca. 2 Minuten pro Seite)
28. Nun 1 EL Butter hinzufügen, zerlaufen lassen und die Filets nochmal ca. 3 Minuten (je nach Dicke der Filets) von jeder Seite backen.
29. Kurz vor Ende der Backzeit 2 Stängel Rosmarin hinzufügen und in dem Fett mitbacken.
30. Die Rotbarschfilets auf vorgewärmten Tellern zusammen mit den Prinzessbohnen anrichten und mit der Pfeffersauce übergießen.
31. Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln.

Hinweis:

Der *Rotbarsch* besitzt ein festes, weißes Fleisch. Er ist ein guter Bratfisch, jedoch auch für Aufläufe und Eintöpfe geeignet. Er ist unkompliziert in der Verarbeitung.