



Skrei mit Speck, Kartoffelpüree und grünen Bohnen

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
breite Bohnen	400 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Skrei Kabeljau - Rückenfilet	800 g
Öl	1 EL
Bauchspeck	100 g
Butter	2 EL
Milch	250 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp, Handrührgerät mit Schneebesens

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 Schneebesens 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.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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