Jacqueline Amirfallah **Mittwoch, 16. November 2022**
Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling **Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:
Für die Bohnen und Gemüse:

350 g	getrocknete weiße Bohnen (z.B. Cannellini-Bohnen)
4 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
500 g	Brokkoli
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Salz
1 EL	Butter
80 ml	Gemüsebrühe

Für den Fisch:

4	Saibling-Filets mit Haut (á ca. 120 g)
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter

Zubereitung:
Hinweis: die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.
1. Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Bohnen abschütten, in einen großen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.
3. Thymianzweige abbrausen, Knoblauch schälen. Die Hälfte der Thymianzweige und die Knoblauchzehe mit zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.
4. In der Zwischenzeit vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen.
5. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.
6. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Die weich gekochten Bohnen abgießen. Thymianzweig und Knoblauch entfernen.
8. 4 EL gekochte Bohnen für die Deko beiseitestellen.
9. Restliche Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Fenchelsamen, Salz, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Thymianblättchen unter das Püree mischen.
10. In einer Pfanne Butter schmelzen, Brokkoliröschen zugeben, leicht salzen. Gemüsebrühe angießen und Brokkoli zugedeckt kurz bissfest dünsten.
11. Saibling-Filets entgräten und mit Salz würzen. Knoblauch schälen und andrücken.
12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten, die Knoblauchzehe zugeben. Filets dann auf die Fleischseite wenden, Butter zugeben und die Fischfilets kurz fertig braten.
13. Bohnenpüree und Brokkoli auf Teller anrichten, die ganzen gekochten Bohnenkerne überstreuen. Fischfilets anlegen und genießen.

Pro Portion: 665 kcal/ 2770 kJ
34 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 38 g Fett