

# Bohnen-Kartoffel-Salat mit Seeteufel

Kategorien: Salat, Kartoffel

Zutaten für: 4 Portionen

## *SALAT*

---

150	Gramm	Getrocknete weiße Bohnen
30	Gramm	Durchwachsener Räucherspeck
2		Knoblauchzehen, gepellt
3	Essl.	Olivenöl
		Salz
500	Gramm	Kartoffeln, fest kochend
1	klein.	Fenchel
5	Essl.	Zitronensaft
1	Handvoll	Rauke
50	Gramm	Mayonnaise
100	ml	Schlagsahne
2	Essl.	Grober Senf
		Tabasco
50	Gramm	Geriebener Parmesan

## *FISCH*

---

700	Gramm	Seeteufelfilet
8		Rosmarinzweige (a ca. 15 cm)
1		Zitrone; die abgeriebene Schale
6	Essl.	Olivenöl
50	ml	Weißwein
		Grobes Salz
		Weißer Pfeffer, grob gemahlen

### Anleitung:

Bohnen am Vortag einweichen, abgießen und mit 1,5 l kaltem Wasser, Speck, 1 Knoblauchzehe und Öl zugedeckt weich kochen - das kann bis zu 2 Stunden dauern. Ab und zu probieren, nach der Hälfte der Garzeit salzen.

Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und pellen. Fenchel putzen, das Grün abschneiden und beiseite stellen. Die Knolle längs halbieren und den Strunk entfernen. Knolle in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit etwas Salz und 1 EL Zitronensaft würzen. Die Rauke waschen und putzen.

Gekochte Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Fond auffangen. Speck und Knoblauch entfernen. Bohnenfond durchrühren, 100 ml abschöpfen und mit 4 EL Zitronensaft, Mayonnaise, Sahne, Senf, 1 durchgepressten Knoblauchzehe, Salz und Tabasco vermengen. Die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Bohnen, Kartoffeln und Fenchel mit der Sauce und dem Fenchelgrün mischen.

Vom Seeteufel evtl. noch vorhandene dunkle Hautstellen entfernen. Filet in 8 gleich große Stücke schneiden. Die Rosmarinstiele mit einem Messer leicht anspitzen. Jeweils einen Stiel der Länge nach durch die Mitte der Filets stecken.

Filets mit Zitronenschale einreiben und mit Abstand in eine ofenfeste Form oder die Saftpfanne legen. Mit Olivenöl beträufeln, Weißwein dazugießen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Leiste von unten etwa

## **Bohnen-Kartoffel-Salat mit Seeteufel**

(Fortsetzung)

12 Minuten garen.

Salat mit Rauke und Parmesan mischen, auf Teller häufen, Fischfilets daneben anrichten und mit Fond begießen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten (plus Garzeit für die Bohnen)

Quelle:

Aus Magazin STERN  
Rezept erfasst mit\*RK\* 22.02.2013  
von Konrad Heizmann