

Eglifilets mit Fenchel-Bohnen



Zutaten

für 4 Personen

Fenchel-Bohnen

1 EL Olivenöl
1 Fenchel, fein gehobelt
¼ TL Salz
1 Dose weisse Bohnen (ca. 400 g),
abgespült, abgetropft
1 dl Gemüsebouillon
½ Bund Dill, zerzupft
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Eglifilets

1 EL Olivenöl
300 g Eglifilets
½ TL Salz
Wenig Pfeffer

Fenchel-Bohnen

Öl in einer Pfanne erwärmen. Fenchel ca. 7 Min. andämpfen, salzen. Bohnen und Bouillon begeben, ca. 3 Min. köcheln. Dill daruntermischen, würzen.

Eglifilets

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fisch würzen, ca. 2 Min. anbraten, wenden, ca. 1 Min. fertig braten. Fenchel-Bohnen in tiefen Tellern anrichten, Eglifilets darauf geben.