

Buttermakrelensteak mit lauwarmem Bohnensalat

Zutaten:

4-5 Buttermakrelensteaks,
Olivenöl,
350 g Prinzessbohnen, geputzt,
3 Tomaten, entkernt, in kleine Würfel geschnitten,
1 große Knoblauchzehe, fein gehackt,
1 TL Thymianblätter,
2 EL Olivenöl,
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Salat Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kochen Sie die Bohnen darin 3 Minuten bissfest, danach abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Buttermakrelensteaks von beiden Seiten großzügig mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Braten Sie die Steaks in einer Pfanne ca. 3 Minuten von jeder Seite. Inzwischen geben Sie die Bohnen zurück in den Topf, mengen 2 EL Olivenöl, die Tomatenwürfel, den Knoblauch und den Thymian unter und salzen und pfeffern. Wenden Sie den Salat behutsam bis er durch und durch warm ist. Richten Sie den Salat zusammen mit den gebratenen Buttermakrelensteaks auf vorgewärmten Tellern an.

Den Rezeptvorschlag habe ich von der Tüten mit den Buttermakrelensteaks (war ein Aktionsposten bei Lidl). Ich denke, es funktioniert wohl jeder Weißfisch.

Tipp:

Der lauwarme Bohnensalat paßt auch ganz ausgezeichnet zu Garnelen oder Hähnchenbrust, und läßt sich gut mit Rucola und Radicchio kombinieren.