

Fischfilet mit Bohnenpüree

Das gebratene Fischfilet mit Bohnenpüree ist eine gesunde und schmackhafte Speise. Das Rezept gelingt mit wenigen Handgriffen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

5 Stk.	Cocktailtomaten
	Olivenöl extra vergine
	Salz und Pfeffer
250 g	Fischfilets (Seezunge, Kabeljau, Seehecht, etc.)
1 EL	Zitronenabrieb (Bio, Schale unbehandelt)
150 g	weiße Bohnen (aus der Dose)
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Olivenöl extra vergine
1 TL	Frischen Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
6 Blätter	Basilikum

Zubereitung

1. Für das gebratene **Fischfilet mit Bohnenpüree** ein Backblech mit Backpapier belegen und den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, und auf das Backblech legen. Die Fischfilets auf das Blech legen, beidseitig mit Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern und mit Zitronenabrieb bestreuen. Im vorgeheizten Backofen zirka 8-10 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit das Bohnenpüree zubereite, dazu die Bohnen aus der Dose mit Wasser abspülen und in einem Mixer geben. Geschälte Knoblauchzehe, Olivenöl, Basilikumblätter und Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem cremigen Püree mixen.

4. Das Fischfilet und Cocktailtomaten aus dem Ofen holen und mit dem Bohnenpüree auf Teller anrichten und servieren.

Tipp