

Andreas Schweiger

Donnerstag, 11. Juni 2020

**Bohnen-Spaghetti mit gebratenem Bachsaibling Rezept für 4 Personen und Tomatensalsa**

**Dauer: 30 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Feine Küche, Schnelle Küche, Leichte Küche**

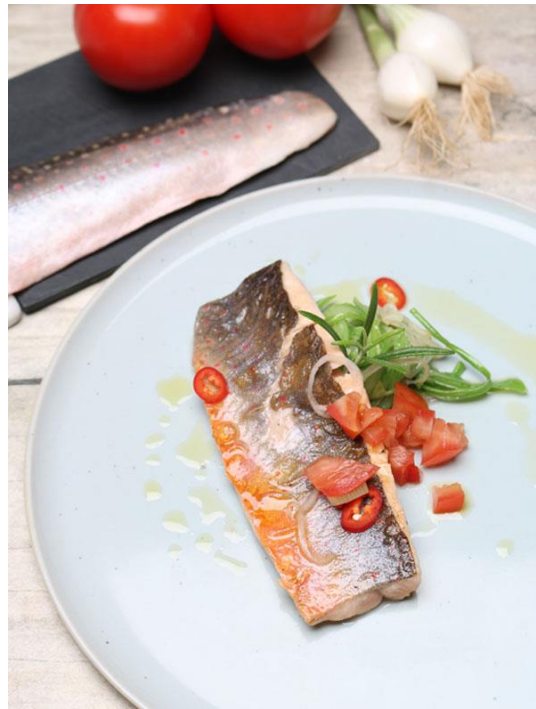
## Zutaten

Für die Bohnen-Spaghetti:

1 Schalotte  
1 Tomate  
1/2 rote Chilischote  
16 breite grüne Bohnen  
(Stangenbohnen)  
3 EL Rapsöl  
etwas Salz

Für die Tomatensalsa:

2 Fleischtomaten  
3 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
2 feine Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe



Für den Bachsaibling:

600 g Bachsaiblingfilet mit Haut  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
25 g Butter

## Zubereitung:

1. Für die Bohnen-Spaghetti die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Die Tomate waschen, trockenreiben, putzen und entkernen.
3. Die Chilischote waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
4. Die Bohnen putzen, waschen und trocken tupfen. Die Bohnen mit einem Sparschälen längs in feine Streifen schneiden.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Die Bohnenstreifen zugeben und mit Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.
6. Chili und Tomatenwürfel zugeben, alles durchschwenken und noch kurz erwärmen und gar ziehen lassen.
7. Für die Tomatensalsa Tomaten waschen, trockenreiben, die grünen Stielansätze ausschneiden. Tomaten entkernen und in feine Würfel schneiden.

8. Tomatenwürfel und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
9. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Kräuter fein hacken.
10. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Kräuter und Lauchzwiebeln unter die Tomatenwürfel mischen. Knoblauch abziehen, dazu pressen. Alles nochmals durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Saiblingsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Filets mit der Hautseite ins heiße Fett einlegen und knusprig braten. Butter zugeben, aufschäumen lassen. Filets mit der heißen Butter übergießen und kurz fertig braten.
13. Bohnen-Spaghetti auf Teller verteilen, die Saiblingsfilets anlegen und mit der Salsa beträufelt servieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1900 kJ  
8 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 32 g Fett