

Matjes mit Speckstibbe und Bohnen

Zutaten (Angaben für 4 Portionen)

12	Matjesfilets
4	kleine rote Zwiebeln (für den Matjes)
4	Zwiebeln (für die Speckstibbe)
1 kg	grüne Bohnen
200 g	gewürfelten, durchwachsenen Speck
800 g	kleine Kartoffeln
2 TL	Bohnenkraut
50 g	Butter oder Pflanzenöl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
1 Prise	schwarzer Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Kräutersalz oder normales Salz (je nach Belieben)
2 EL	fein gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Bohnen putzen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen (etwa 10 Minuten); dann abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und mit Schale kochen, anschließend pellen. Wer mag, pellt die Kartoffeln nicht und schwenkt sie mit Schale in heißer Butter, oder aber man macht aus ihnen Bratkartoffeln. Alle Variationen sind möglich, und jeder sucht sich die aus, die für ihn am leckersten ist.

In einer Pfanne die Butter erhitzen, die abgeschreckten Bohnen hinzugeben und in der Butter schwenken, Salz, Pfeffer und Bohnenkraut dazugeben und die Bohnen bei kleiner Hitze, mit Deckel, ca. 8 Minuten dünsten.

Die Matjesfilets gut abtropfen lassen und auf vier Teller verteilen.

Die kleinen roten Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden, und auf den Matjesfilets verteilen.

Für die Speckstibbe den Speck in einer beschichteten Pfanne ausbraten, kurz bevor der Speck knusprig wird, die in kleine Würfel geschnittenen Zwiebeln dazugeben und mitbraten, evtl. noch einen Löffel Butter zugeben.

Die fein gehackte Petersilie unter die Bohnen mischen und mit den Pellkartoffeln (oder Bratkartoffeln) zu den Matjesfilets auf die Teller geben, und die Speckstibbe auf den Tellern verteilen.

Guten Appetit!