

# Kabeljau mariniert mit weißen Bohnen

Zutaten:

800 g Kabeljau-Filet

Olivenöl

1 Zweig Thymian

grobes Salz

1 bis 2 Zwiebeln

1 bis 2 Knoblauchzehen

3 Tomaten

1 Dose weiße Bohnen

200 ml Sahne zum Kochen

Und so wird's gemacht:

Wie zaubert man aus einem einfachen Fisch etwas Besonderes? Das ist kinderleicht: Kabeljau-Filet mit grobem Salz einreiben und in zwei Teile schneiden, so kann man besser mit ihm arbeiten. Den Fisch kurz in einer Marinade aus Olivenöl und Thymian-Zweigen einlegen und anschließend in eine Frischhaltefolie geben und im Kühlschrank eine halbe Stunde ziehen lassen. So wird das Fischfleisch fest.

Weiter geht es mit der Beilage: Eine große Dose Weißbohnen öffnen, den Saft abgießen und stattdessen mit Sahne wieder auffüllen. In einem Topf eine klein geschnittene Zwiebel und eine klein gehackte Knoblauchzehe glasig anbraten. Die Bohnen dazu geben und auf kleiner Flamme warm halten. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und darin die Tomaten kurz aufkochen, so lässt sich ihre Haut besser abziehen. Die Tomaten aus dem kochenden Wasser nehmen, kalt abspülen, die Haut abziehen und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden, dann zu den Bohnen geben und unterrühren.

Den marinierten Kabeljau ebenfalls in große Würfel schneiden und in der Pfanne kurz (ca. 2 Minuten) anbraten. Serviert wird der Fisch auf den Bohnen. Mit etwas Petersilie verzieren.