

Gebratene Matjesfilet mit Speckböhnchen an Rosmarienkartöffelchen

4 Portionen

4 Matjesheringe(8 Flügel)

500 g grüne Bohnen

1 Pkg Bacon

600 g kleine Kartoffeln/Drillinge

150 g dw. Speck in Würfeln

1 Tl Vegeta

2 El Mehl

80 g Butter

3 El Olivenöl

2 Zweige Rosmarien (3 extra zum Garnieren)

So geht's

Die Bohnen waschen und putzen. In einer Pfanne eine Tasse Wasser zum Kochen bringen, Vegeta und 1 El Öl zugeben und die Bohnen einlegen. In ca. 20 min garen , danach abkühlen lassen.

Die Kartoffeln putzen oder schälen und bis kurz vor dem Garpunkt in einer Pfanne ca. 10 min kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die Nadeln von den Rosmarienzweigen fein wiegen.

Baconscheibe auf ein Schneidebrett auslegen und je 10 bis 12 Bohnen darin zu einer Rolle wickeln.

Vorgang wiederholen bis alle Bohnen eingerollt sind. Die Bohnen auf der Specknaht anbraten, herausnehmen und im Backofen bei 80 ° warmstellen.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit 1 El Öl schwenken, mit Rosmarien bestreuen und leicht anbräunen. Mit. In der Pfanne belassen.

Speckwürfel mit 1 El Öl und 40 g Butter in einer Pfanne auslassen.

Matjesflügel abtupfen, von der Schwanzgräte trennen und mehlieren.

40 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Matjes darin kurz auf beiden Seiten anbräunen und auf Tellern drapieren. Je zwei Matjesflügel auf einem Teller mit Bohnenröllchen und den Kartöffelchen anrichten, mit Speck- Butter servieren.