

Matjes im Kräutermantel auf Tomaten - Bohnengemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine etwas andere kreative Matjeszubereitung, aber so etwas von lecker!

Zutaten

- Für die Matjes im Kräutermantel:
- 8 erstklassige, holländische Matjesfilets
- 6 El gemischte Kräuter nach Marktlage
- (Oder T.K. "Kräuter der Provence" oder für Frankfurter grüne Soße)
- 1/2 kleine Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Tl fein gewürfelte Chilischote
- 125 g Semmelbrösel (oder Panierbrot)
- Etwas Mehl
- 3 ganze Eier mit etwas Milch verklappert
- Pflanzenöl zum Braten
- Pfeffer aus der Mühle
- Für das Tomaten - Bohnengemüse:
- 500 g Prinzessbohnen, geputzt, gewaschen, gefädelt
- 3 - 4 Tomaten ohne Schale, nach Größe, entkernt, in 2 cm großen Stücken
- 2 El Tomatenketchup
- Etwas frisches Bohnenkraut
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1/2 Bündchen Petersilie, gehackt
- 1 El Butterschmalz
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die Prinzessbohnen putzen, waschen, fädeln und in kochendem Salzwasser mit etwas frischem Bohnenkraut "bissfest" blanchieren. Die Semmelbrösel mit den Chili - und Knoblauchwürfeln mischen, die Eier mit der Milch verklappern.

Schritt3

Die Matjes im Kräutermantel:

Schritt4

Die Matjes etwas trocken tupfen und in Mehl wenden, abklopfen und durch die Eier ziehen. Anschließend die Kräuter Panade gut andrücken.

Schritt5

In heißem Pflanzenöl ca. 1 min. bei mittlerer Hitze auf jeder Seite braten, leicht Farbe nehmen lassen; auf Küchenkrepp legen.

Schritt6

Das Tomaten - Bohnengemüse:

Schritt7

Die vorbereiteten Bohnen mit den Zwiebeln in brauner Butter anbraten, salzen, pfeffern, etwas Farbe nehmen lassen.

Schritt8

Den Tomatenketchup dazu geben, unterschwenken; kurz vor dem Servieren die Tomatenstücke und die Petersilie dazu geben.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Die Kräutermatjes auf dem Gemüse anrichten, gern reiche ich dazu kleine, ganz gebratene Kartoffelchen / Drillinge.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/matjes-im-kraeutermantel-auf-tomaten-bohnengemuese/>