



# Matjesfilets gebraten, mit kleinen westfälischen Bohnenkernen.

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einmal anders zubereitet, sie werden überrascht sein

## Zutaten

- 8 -12 Matjesfilets (frisch, 2 - 3 Stück p. P.)
- 500 g Bohnenkerne (Frisch oder T. K.)
- Etwas frisches Bohnenkraut, gehackt
- 30 g Schinkenwürfel (magere Speckwürfel)
- 1 gewürfelte Zwiebel
- Etwas frisches Bohnenkraut, gehackt
- Semmelbrösel
- Butaris Butterschmalz (oder andere Marke)
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Bohnenkerne:

### Schritt2

Die großen Bohnenkerne in Salzwasser ca. 5 - 6 Minuten kochen, in Eiswasser abkühlen. Nunmehr die Schalen der Kerne einzeln entfernen. (Das ist vielleicht etwas zeitaufwendig, aber es lohnt sich)

### Schritt3

Den gewürfelten Speck anbraten, mit den Zwiebeln anschwitzen, die Bohnenkerne dazu geben. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas frisch gehacktem Bohnenkraut würzen; 2 - 3 min. in Butter schwenken.

#### **Schritt4**

Die Matjes:

#### **Schritt5**

Die Matjesfilets nur in Semmelbröseln und anschließend in Mehl wenden, gut andrücken

#### **Schritt6**

.(Die Reihenfolge ist zugegebener Maßen ungewöhnlich, bitte probieren, es geht prima)

#### **Schritt7**

In heißem Butterschmalz, recht kurz auf beiden Seiten goldbraun braten.

#### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt9**

Auf / an den Bohnenkernen anrichten und ganze, gebratene Kartoffelchen (Drillinge) dazu reichen.

#### **Schritt10**

Unverzichtbar ist ein frische gezapftes Bier sowie einen eiskalten Aquavit oder Weizenkorn..

**Rezeptart:** Westfälische Rezepte **Tags:** ausgefallen, bohnen, fisch, lecker, matjes, regional, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/matjesfilets-gebraten-mit-kleinen-westfaelischen-bohnenkernen/>