

Pellkartoffeln Rezepte

Pellkartoffeln Mit Matjes Speckstippe Und Bohnen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fischgerichte, Meeresfrüchte

1	kg	Neue Kartoffeln	2	Essl.	Weißweinessig
500	g	Grüne Bohnen			Salz
2	Teel.	Bohnenkraut			Pfeffer
150	g	Durchwachsenen Speck			Zucker
2		Rote Zwiebeln	8		Matjesfilets
100	ml	Fleischbrühe			

Neue Kartoffeln waschen, mit Schale 20 Minuten kochen. Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut 12-15 Minuten garen.

Durchwachsenen Speck würfeln, in einer Pfanne ohne Fett auslassen.

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, zum Speck geben.

Fleischbrühe und Weißweinessig angießen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Matjesfilets abspülen, trockentupfen, mit Zwiebelringen anrichten.

Dazu Bohnen mit Speckstippe und Pellkartoffeln essen.

Pro Portion 770 kcal/3234 kJ