

# Speedy kitchen for managers

Quick, healthy and exceptional

by Michael R. Grunenberg  
www.grunenbergconsulting.de

No. 4

## Fischfilet an Ingwerböhnchen

### Einkaufsliste:

- Pro Person ca. 150 g Fischfilet (*Kabeljau, Seelachs, Wildlachs* oder ähnliches) möglichst mit Geschmack, also keinen Tilapia.
- Breite Bohnen, ca. 150 g pro Person.
- Eine kleine Ingwerknolle
- Etwas Mehl für den Fisch
- 1 Zitrone
- Butter
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Deko (Petersilie oder - schon wieder raffiniert - Minze), wenn vorhanden

Hat etwas raffiniertes, ohne kompliziert zu sein. Bohnen und Ingwer vertragen sich ausgezeichnet. Statt Fisch geht auch Hähnchenbrust. Fisch ist aber die erste Wahl. Wichtig, immer breite Bohnen nehmen, sonst sieht das nicht so gut aus.

**1. Schritt:** Bohnen an den Enden abschneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, bis sie bißfest sind, aber nicht mehr quietschen. Im Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2. Schritt:** Ingwer sehr fein (ca. 1 mm) würfeln und beiseite stellen.

**3. Schritt:** Fischfilets entgräten und auf Portionsgröße zurechtschneiden. Mit Zitronensaft säuern und salzen.

**4. Schritt:** In zwei Pfannen Butter schaumig schmelzen. Pfanne für den Fisch = mittlere Hitze, Pfanne für die Bohnen = Gut Power.

**5. Schritt:** Fischfilets kurz in Mehl wenden und in die Pfanne geben. Der Fisch braucht maximal 5 Minuten, also 2 Minuten je Seite. Er soll saftig bleiben, aber nicht roh sein. Zum Schluß leicht pfeffern.

**6. Schritt:** Ingwerwürfelchen kurz in der Butter andünsten (weniger als eine Minute) und dann die Bohnen dazugeben. Salzen und bis der Fisch fertig ist, mehrmals gut in der Pfanne schwenken.

Servieren: Erst die Bohnen, dann das Fischfilet oben aufsetzen. Gegebenenfalls mit gehackter Petersilie oder Minze dekorieren.

Dauert eine halbe Stunde, aber nur wegen der Bohnen, die gekocht werden müssen.

Guten Appetit!

Guten Appetit!