

AEG

Tilapiafilet im Speckmantel

Beheizungsart: Induktion
Anbraten: Stufe 7
Garen: Stufe 1
Zeit: ca. 20 Minuten
Portionen: 4

4 Tilapiafilets (à ca. 100 g)
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Ca. 16 Scheiben durchwachsener Frühstücksspeck
(3–4 Scheiben pro Filet)
1 EL Crème fraîche
2 EL Sahne
Ca. 200 g gefrorene grüne Erbsen
150 g frische Zuckerschoten
1 Zweig Minze

Zubereitung: Filets mit wenig Pfeffer und Salz würzen, je ein Filet mit 3–4 Scheiben Frühstücksspeck umwickeln und in Sonnenblumenöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Sahne und Crème fraîche in die Pfanne geben, Olivenöl hinzufügen und etwas einköcheln lassen (ca. 5 Minuten), Erbsen und in dünne Streifen geschnittene Zuckerschoten hinzufügen. Die Filets hinzugeben und mit geschlossenem Deckel auf Stufe 1 ca. 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Minze aromatisieren.



Neues Kochen
kochZEIT
für Genießer