



## LACHS AUF CANNELLINI-BOHNEN MIT FENCHEL

### Zutaten

- 100 g Lachsfilet
- 50 g Cannellini-Bohnen (getrocknet)
- ½ Fenchelknolle
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Zitrone
- 3 Scheiben Porree (geschnitten)
- 1 Stängel Dill (gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Die getrockneten Cannellini-Bohnen vor dem Kochen etwa zehn bis zwölf Stunden einweichen. Im Anschluss mithilfe eines Siebes abtropfen lassen und nochmal mit frischem Wasser abspülen. Danach werden sie wieder in einen Topf gegeben, mit Wasser neu bedeckt und dieses Mal bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde gekocht.

Den Fenchel vom Strunk befreien, putzen und in schmale Streifen schneiden. Der Knoblauch wird geschält, zerhackt und zusammen mit den Fenchelstreifen in einer Pfanne mit Rapsöl leicht angegünstet.

Die gekochten Bohnen werden nun püriert, mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit etwas Olivenöl verfeinert bis sie die gewünschte Cremigkeit erhalten.

Anschließend den Lachs würzen, mit Zitronensaft beträufeln und in die Pfanne zum gedünsteten Fenchel geben. Das Fischfilet auf beiden Seiten etwa fünf Minuten leicht anbraten lassen.

Wenn alles gut durchgezogen ist, wird der Lachs auf den pürierten Cannellini-Bohnen zusammen mit den Fenchelstreifen und ein paar Spritzern Zitrone angerichtet. Am Ende wird noch mit Porree-Scheiben und Dill garniert.

### Rezeptvariation

Da die Auswahl an Hülsenfrüchten riesig ist, empfehlen wir gerne zwischen den verschiedenen Sorten zu variieren. Wie wäre es zum Beispiel anstatt mit Cannellini-Bohnen mit leckeren Pin-tobohnen?

### gesund + aktiv informiert

Weißer Bohnen, wie die Cannellini-Bohne, sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Eiweißen. Wichtig jedoch der Hinweis, dass die Hülsenfrüchte, aufgrund ihres hohen Gehalts an Antinährstoffen, nur höchstens zwei mal die Woche verzehrt werden sollten.

