

Feine Bohnen-Filet-Pfanne

Zutaten

750 g grüne Bohne (z.B. Prinzeßbohnen)

3 Stiele Bohnenkraut

Salz

300 g Schweinfilet

2 Hähnchenfilets (ca. 250 g)

1 EL Öl

2 mittelgroße Tomaten

1 EL Butter

1 EL Mehl

1/4 l Milch

1-2 Eigelb

2 mittelgroße Zwiebeln

3 Stiele Thymian

evt. Kräuter zum Garnieren

Pfeffer

Zubereitung

Bohnen und Bohnenkraut waschen. Beides in kochendem Salzwasser ca. 10 min. garen (dickere Bohnen 15 min.)

Filets waschen, trockentupfen und in heißem Öl anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 10-15 min. weiterbraten. Inzwischen Tomaten überbrühen und häuten. Tomaten entkernen und fein würfeln.

Fett erhitzen und Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Milch und gut 1/8 l Wasser einrühren, aufkochen und würzen. Eigelb mit etwas heißer Soße verrühren und die Soße mit dem Ei legieren.

Zwiebeln schälen und haken, Thymian waschen und haken. Die Filets warm stellen. Zwiebeln und Thymian im Bratfett anbraten. Bohnen abgießen und zusammen mit den Tomaten ebenfalls im Bratfett erhitzen. Filets in Scheiben mit Soße und Bohnen anrichten.

Dazu passen Röstkartoffeln!