

# STEPHAN'S METZGE

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022  
[stephansmetzg@gmx.net](mailto:stephansmetzg@gmx.net) / [www.stephans-metzg.ch](http://www.stephans-metzg.ch)

## Goldbuttstreifen auf Bohnensalat

### Mit Tomaten-Vinaigrette



4 Personen

200gr Bohnen

rüsten, verkleinern, im Salzwasser blanchieren

2 Tomaten

kurz ins kochende Wasser tauchen, Haut abziehen,

# STEPHAN'S METZGE

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022  
[stephansmetzg@gmx.net](mailto:stephansmetzg@gmx.net) / [www.stephans-metzg.ch](http://www.stephans-metzg.ch)

entkernen und Tomatenfleisch fein würfeln

Knoblauchzehe,

Schalotte, Schnittlauch                      fein schneiden

2El Balsamicoessig

4El Erdnussöl

2El Bouillon, Salz, Pfeffer                      alles zu einer Sauce rühren

300gr Goldbuttflets                              würzen, mit Salz und Pfeffer goldgelb braten (mässig  
heisses Olivenöl bei mittlerer Hitze)

Sauce mit den warmen Bohnen mischen, Tomaten leicht darunterziehen, anrichten

Den Fisch in Streifen schneiden und auf das Gemüsebett legen, mit der restlichen  
Salatsauce beträufeln und mit Schnittlauchröllchen bestreuen