Rezept

Baccalà mit Kichererbsen

Ein Rezept von Baccalà mit Kichererbsen, am 26.05.2025

Zutaten

700 g	Baccalà
4 Zweige	Rosmarin
4	Knoblauchzehen
280 ml	Olivenöl (davon 250 ml zum Frittieren)
	Salz
	Zucker
100 g	getrocknete Kichererbsen
1/2 Bund	Petersilie
600 g	Tomaten
150 ml	Weißwein
	Pfeffer
3 EL	Mehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal

Zubereitung

1. Den Baccalà in ein Gefäß legen und mit kaltem Wasser bedecken. Den Baccalà etwa 24 Std. einweichen, dabei das Wasser gelegentlich wechseln. Die Kichererbsen in eine Schüssel füllen, mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.

2. Danach die Kichererbsen abtropfen lassen und mit frischem Wasser in einen Topf füllen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 1-1 1/2 Std. weich kochen.

3. Den Baccalà abtropfen lassen und in einen Topf legen. Mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen, gleich nach dem Aufkochen abgießen, den Fisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Kräuter waschen, Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln.

5. Kräuter mit Knoblauch in 2 EL Öl andünsten. Tomaten dazugeben und mit dem Wein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und offen etwa 10 Min. köcheln lassen. Kichererbsen abtropfen lassen und untermischen. Alles weitere 15 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren.

6. Inzwischen das Öl zum Frittieren erhitzen. Das Mehl mit Pfeffer in einem Teller mischen. Den Baccalà im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Baccalà im heißen Fett portionsweise 3-4 Min. frittieren, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier etwas entfetten.

7. Fischstücke kurz in der Tomatensauce ziehen lassen. Alles abschmecken und servieren. Dazu passen Weißbrot und Zitronenschnitze.