

## Rezept

# Dorade mit Kichererbsenpüree

Ein Rezept von Dorade mit Kichererbsenpüree, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> TK Doradenfilets mit Haut (à ca. 15 g)	Salz
Pfeffer	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (à 265 g)
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	Cayennepfeffer
<b>250 g</b> Kirschtomaten	<b>1 EL</b> Pinienkerne
<b>1 EL</b> TK-Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Fischfilets 10 Min. antauen lassen, lauwarm waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Inzwischen Kichererbsen abtropfen lassen, 2 EL Sud auffangen. Beides mit 1 EL Öl und Zitronensaft bei milder Hitze 5 Min. dünsten, dann pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Püree warm halten.
2. Tomaten waschen. In einer beschichteten Pfanne übriges Öl erhitzen. Filets mit Haut nach unten 4-5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Wenden, Tomaten und Pinienkerne zufügen, weitere 4-5 Min. braten. Fisch mit Kichererbsenpüree und Petersilie anrichten.