Rezept

Dorade mit Kichererbsenpüree

Ein Rezept von Dorade mit Kichererbsenpüree, am 13.06.2025

Zutaten

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

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.