Rezept

Fischeintopf mit Kichererbsen

Ein Rezept von Fischeintopf mit Kichererbsen, am 24.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
1	Möhre
2-3 EL	Olivenöl
1 TL	geräuchertes Paprikapulver (gibt es in Online-Shops zu kaufen)
1 Dose	geschälte Tomaten (400 g Inhalt)
1-2 TL	Zucker
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
300 g	festes weißes Fischfilet (z. B. Kabeljaufilet, Steinbeißer)
2	Knoblauchzehen
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1/2 TL	Zimtpulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1	Lorbeerblatt
600 ml	Fischfond (siehe Rezept-Tipp; ersatzweise Gemüsefond)
	Meersalz
1 Handvoll	Baby-Blattspinat
1/2 Bund	Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Möhre waschen, putzen und nicht zu grob würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen.

2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre dazugeben, mit Zimt, Paprika und Kreuzkümmel bestäuben und bei mittlerer Hitze rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Dabei sollte die Zwiebel aber nur glasig werden und nicht bräunen.

3. Kichererbsen, Lorbeerblatt und Dosentomaten samt Saft hinzufügen (ich zerdrücke dabei die Tomaten mit der Hand und entferne auch gleich die Stielansätze). Jetzt noch den Fond dazugießen und alles 8 - 10 Min. leicht köcheln lassen. Dann mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

4. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 3 - 4 cm große Stücke schneiden. Spinat und Fischfilet zum Eintopf geben, Hitze reduzieren und die Filetstücke je nach Dicke in 5 - 8 Min. gar ziehen lassen.

5. Inzwischen den Koriander abbrausen, trocken schütteln und nur ganz grob hacken. Den Fischeintopf auf tiefe Teller verteilen und mit ordentlich Koriander bestreuen, dann servieren.