

Rezept

Fischfilet mit Spinat und Kichererbsen

Ein Rezept von Fischfilet mit Spinat und Kichererbsen, am 14.12.2025

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 g Blattspinat	1 EL Olivenöl
130 g Kichererbsen (Dose)	Salz (mit Jod)
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Schmand	150 g Tilapia- oder Pangasiusfilet
2-3 EL Orangensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 21 g F, 42 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen und grob hacken.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Kichererbsen mitsamt Sud hinzufügen, salzen und pfeffern. Mit Muskat und Schmand würzen.
3. Das Fischfilet mit Salz, Pfeffer und Orangensaft würzen, auf das Gemüse legen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 5 Min. gar ziehen lassen, abschmecken. Dazu passt Reis oder Kartoffeln.