

Rezept

Fischtajine mit Kichererbsen und Gemüse

Ein Rezept von Fischtajine mit Kichererbsen und Gemüse, am 23.04.2024

Zutaten

300 g Kabeljaufilet (am besten Kabeljauloins; ersatzweise anderes festes weißes Fischfilet)	2 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
1 TL Ras-el-Hanout	Salz
1 Knoblauchzehe	1 milde grüne Chilischote
1 Zucchini	1 große rote Zwiebel
1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	2 zarte Bundmöhren
knapp 100 ml Gemüsebrühe	1 EL Rosinen
	2 Stängel Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 13 g F, 34 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Fischfilet abbrausen und trocken tupfen. Eventuelle Gräten mit den Fingerspitzen aufspüren und mit einer Pinzette herauszupfen. Das Filet in 2 oder 4 Stücke schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 1 EL Öl mit dem Tomatenmark, ½ TL Salz und ½ TL Ras el Hanout verrühren. Die Fischstücke damit bestreichen und etwas ziehen lassen.
2. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feinste Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und längs vierteln. Die Viertel quer in kleine Würfel schneiden.
3. Das übrige Öl (1 EL) in einer Tajineform oder in einer ofenfesten Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Möhren dazugeben und bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 5 Min andünsten. Zwiebel- und Zucchiniwürfel mit Knoblauch und Chili dazugeben und alles bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 2 Min. mitdünsten. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit den Rosinen unterrühren, dann alles mit gut ½ TL Ras el Hanout und etwas Salz bestreuen und mit dem restlichen Zitronensaft (1 EL) beträufeln.
4. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Fischstücke auf dem Gemüse verteilen und alles zugedeckt (siehe Tipp) im heißen Ofen (Mitte) in 20-25 Min. garen. Das Gemüse sollte nicht zu weich werden. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Die Fischtajine aus dem Ofen nehmen und mit Dillspitzen bestreut servieren, bei großem Hunger Fladenbrot dazu reichen.