

Rezept

Kabeljau mit Möhren-Hummus und Spinat

Ein Rezept von Kabeljau mit Möhren-Hummus und Spinat, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Möhren	2 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	400 ml Gemüsefond (Glas; ersatzweise Gemüsebrühe)
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht) Pfeffer	4 Scheiben Kabeljaufilet (à ca. 150 g) Salz
2 EL Limettensaft	600 g Baby-Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
125 g Sahne	2 EL Mandelmus (Glas)
1 EL Tahin (Sesammus; Glas)	1 TL rosenscharfes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 25 g F, 36 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Mit dem Kreuzkümmel bestäuben und kurz weiterbraten. 300 ml Fond angießen und alles zum Kochen bringen. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Zu den Möhren geben, untermischen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Fischfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit dem Limettensaft beträufeln. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einer großen Pfanne oder in einem Topf mit übrigem Fond, Sahne und Mandelmus mischen. Den Spinat dazugeben und zugedeckt bei starker Hitze in 2-3 Min. zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern. Fisch auf den Spinat legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
4. Inzwischen den Möhren-Mix vom Herd nehmen, Tahin und Paprikapulver dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kabeljau mit Möhren-Hummus und Spinat anrichten.