

Gebratener Kabeljau mit Hummus und Wirsing-Chips

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/08/gebratener-kabeljau-mit-hummus-und-wirsing-chips

Zutaten für 2 Personen

Für den Fisch:

- 2 Kabeljaufilets mit Haut à 140 g
- 2 Knoblauchzehen
- 30 ml Olivenöl
- 2 Stiele Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Hummus:

- 250 g Kichererbsen
- 2 TL Tahini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- Salz

Für die Chips:

- 1 Kopf Wirsing
- 1 TL Sumach-Gewürzmischung
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Hummus die Kichererbsen in einer Moulinette mit Knoblauch und Tahini pürieren. Die Creme mit Salz und dem Saft 1 Limette abschmecken.

Den Fisch waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern, auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und in einer Pfanne mit Öl kross anbraten. Thymian und Rosmarin für den Geschmack mit in die Pfanne geben.

Für die Chips den Wirsing waschen, trocknen, vom Strunk befreien und in Stückchen zerpfücken. Mit Olivenöl und Salz mischen und im Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen.

Die beiden Knoblauchzehen abziehen und in heißem Öl kross frittieren. Den kross gebratenen Kabeljau mit Hummus und Wirsing-Chips auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Ingrid Mittica

Quelle: Die Küchenschlacht vom 22. September 2016

Episode: Hauptgang & Dessert