

Seehecht mit Tomaten-Kichererbsen-Spinat Gemüse

Zutaten für 4 Personen

800 g Pazifischer Seehecht mit Haut
250 g Bio Baby Spinat
16 Dattel Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
6 EL Olivenöl und etwas Butter
Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Die Fischfilets über Nacht auftauen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Spinat waschen und trockenschleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Spinat dazu geben, zusammen fallen lassen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Kichererbsen untermengen und bei ganz kleiner Hitze erwärmen.

Zubereitung

In der Zwischenzeit den Fisch salzen und pfeffern. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten auf der Hautseite braten. Etwas Butter dazu geben, den Fisch wenden, Herd ausstellen und noch ca. 2 Minuten ziehen lassen.

Den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Dazu schmeckt unser Riesling aus der Serie „Kult“ von Tina Pfaffmann.

Guten Appetit!