



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Gebratener Seelachs mit zweierlei Hummus

Zutaten für 4 Personen:

Zwei Hummus:

1 Dose Kichererbsen (= 425 ml)

Erbsen-Koriander-Hummus:

1 Knoblauchzehen
3 Lauchzwiebeln
200 g Erbsen (tiefgekühlt)
2 TL Tahinipaste
1 TL Sesamöl
einige Korianderblättchen (je nach Geschmack)

Süßkartoffel-Chili-Hummus:

200 g Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
2 TL Paprikamark
Chiliflocken

Fisch:

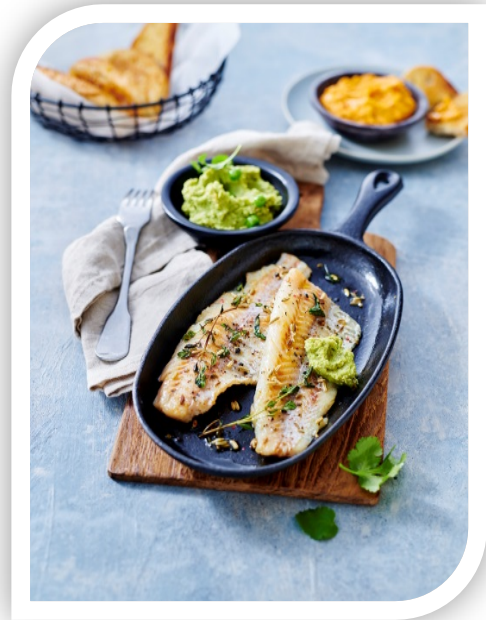
4 Stücke Alaska Seelachsfilet, z.B. Loins (ca. 800 g)
Je 1 Zweig Zitronenthymian und Oregano
½ TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Saft einer Zitrone

1 Baguette (ca. 250 g)

Zubereitung:

1. Kichererbsen abspülen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Für den Erbsen-Koriander-Hummus bei den Lauchzwiebeln die Wurzelenden und das obere Grün entfernen, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und waschen. Erbsen, eine Knoblauchzehe und Lauchzwiebeln in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen, abtropfen lassen und dabei 7 EL Garflüssigkeit auffangen. Koriander waschen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte der Kichererbsen mit der Erbsenmischung, der aufgefangenen Garflüssigkeit, 1 TL Tahinipaste, Sesamöl und Koriander pürieren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Süßkartoffel-Chili-Hummus Süßkartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und mit dem restlichen Knoblauch in 1 EL erhitztem Olivenöl ca. 15 Minuten braten. Während des Bratvorgangs etwas Wasser angießen; für die Zubereitung des Hummus werden ca. 7 EL Garflüssigkeit benötigt. Süßkartoffeln mit 7 EL Garflüssigkeit, Paprikamark, restlichen Kichererbsen und übriger Tahinipaste pürieren und mit etwas Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.





Wild, Natürlich & Nachhaltig®

3. Das Baguette nach Wunsch im Backofen ofenwarm aufbacken und in Scheiben schneiden. Seelachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen. Restliches Olivenöl mit übrigem Zitronensaft, Fenchelsamen und Kräutern erhitzen, Seelachs dazugeben und von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Gebratenen Seelachs mit 2erlei Hummus und ofenwarmem Baguette anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 min

Nährwerte:

Energie: 650 kcal/ 2730 kJ

Eiweiß: 60 g

Fett: 13 g

Kohlehydrate: 66 g