

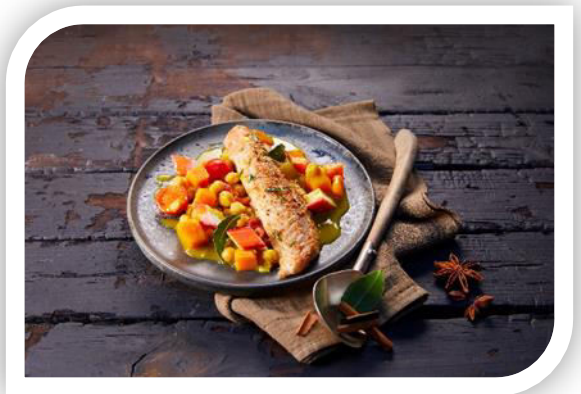


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Kichererbseneintopf mit Alaska Seelachsfilet

Zutaten für 4 Personen:

(1 Vanillestange)
je 1 TL Koriandersamen und Kreuzkümmel
15 g frischer Ingwer
100 g Surimi
100 g Zwiebeln
2 frische Knoblauchzehen
600 g Süßkartoffeln
300 g Kirschtomaten
insgesamt 40 ml Erdnussöl
280 g Kichererbsen, aus dem Glas, abgetropft
600 ml Geflügelfond
1 TL Kurkuma, frisch oder gemahlen
je 1 Lorbeerblatt, Sternanis und Zimtstange
20 g Speisestärke
Salz
4 Alaska-Seelachsfilets à 180 g
20 g Mandelmehl
20 g Butter



Zubereitung:

1. (Vanille halbieren und das Mark auskratzen.) Kreuzkümmel sowie Koriander in einer kleinen Pfanne rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Ingwer schälen und fein reiben. Surimi klein schneiden. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und blättrig schneiden. Süßkartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln.
2. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren, dann in einem Schmortopf in 10 ml Erdnussöl kurz scharf anbraten - anschließend herausnehmen. Zwiebeln sowie Knoblauch mit weiteren 10 ml Öl in den Topf geben und anschwitzen, dann mit Wein ablöschen und fast komplett wieder einkochen. Süßkartoffeln, Kichererbsen, Fond sowie alle Gewürze hinzufügen und aufkochen.
3. Stärke mit wenig kaltem Wasser vermengen und unter Rühren in den kochenden Sud geben, dann alles 15 Minuten bei kleiner Hitze garen – dabei die letzten 3 Minuten Kirschtomaten dazugeben. Anschließend – nach Wunsch – Gewürze entfernen und alles mit Salz abschmecken.
4. Inzwischen Fischfilets kalt abbrausen und sorgfältig trocknen, dann mit Mandelmehl bestäuben und in einer Pfanne in dem restlichen Öl auf beiden Seiten 1-2 Minuten



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

kurz anbraten. Butter dazugeben, salzen und weitere 2 Minuten bei kleiner Hitze fertig garen, dabei einmal wenden. Zusammen mit dem Gemüsesud servieren.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte:

Energie: 650 kcal/2730 kJ

Eiweiß: 52 g

Fett: 23 g

Kohlehydrate: 53 g