

Marinierter Saibling mit Kichererbsen-Edamame-Mus

Zutaten für den Fisch (für 2 Personen):

- 200 g Saiblingsfilet
- alternativ: Forelle
- 50 ml Olivenöl
- 75 g frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Gemüsezwiebel
- 0.5 Bund Koriander
- Salz

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben, Zwiebelwürfel und Koriander hinzufügen. Alles gut verrühren und die Fischstückchen darin ziehen lassen. Dafür am Besten mit einem Teller oder Topfdeckel abdecken.

Zutaten für das Mus:

- 125 g (aus Dose oder Glas) Kichererbsen
- 125 TK- Edamame
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- alternativ: Apfelsaft
- Pfeffer
- Salz

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Kichererbsen durch ein Sieb gießen, Edamame auftauen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, Kichererbsen und Edamame dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anrösten. Mit Weißwein oder alternativ mit Apfelsaft ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Kochen lassen, bis Kichererbsen und Edamame weich sind und fast die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend alles pürieren. Lauwarm auf Teller füllen und darauf den marinierten Fisch anrichten.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 16.08.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen