

Fisch mit Erbsen-Hummus und Spinat

Zutaten für das Hummus (für 2 Personen):

- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Tahin
- 30 ml Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden und mit Bratöl in einer Pfanne anschwitzen. Tiefkühlerbsen dazugeben, kurz anschwitzen und mit Apfelsaft ablöschen, dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.

Sind die Erbsen gar, die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann alles in ein hohes Gefäß geben und pürieren, bis ein cremiges Erbsen-Mus entstanden ist. Wer es besonders cremig möchte, drückt die Masse zusätzlich durch ein Sieb. Mit Sesampaste, Olivenöl, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Zutaten für den Spinat-Salat:

- 150 g Spinat
- 30 ml Essig
- 1 EL körniger Senf
- 40 ml Olivenöl

In der Zwischenzeit den Spinat gründlich waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Essig, Senf und Olivenöl in eine Schüssel geben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat mit dem Dressing marinieren.

Zutaten für den Fisch:

- 200 g weißer Fisch
- Salz
- Bratöl
- Butter

Den Fisch (z.B. Seehecht oder Kabeljau) salzen und von beiden Seiten in einer Pfanne zuerst nur in Bratöl braten. Wenn er fast fertig ist, die Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und über den Fisch schöpfen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 27.06.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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