

Kross gebratener Kabeljau mit Hummus und Wirsing-Chips

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 140 g	2 Knoblauchzehen	30 ml Olivenöl
2 Stiele Rosmarin	2 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Hummus:

250 g Kichererbsen	2 TL Tahini	1 Knoblauchzehe
1 Limette	Salz	

Für die Chips:

1 Kopf Wirsing	1 TL Sumach-Gewürzmischung	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Hummus Kichererbsen in einer Moulinette mit Knoblauch und Tahini pürieren. Die Creme mit Salz und dem Saft einer Limette abschmecken.

Für den Fisch diesen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Den Kabeljau auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und in einer Pfanne mit Öl kross anbraten. Thymian und Rosmarin für den Geschmack mit in die Pfanne geben.

Für die Chips den Wirsing waschen, trocknen, vom Strunk befreien und in Stückchen zerpfücken. Mit Olivenöl und Salz mischen und im Ofen circa zehn Minuten knusprig backen.

Die beiden Knoblauchzehen abziehen und in heißem Öl kross frittieren.

Den kross gebratenen Kabeljau mit Hummus und Wirsing-Chips auf Tellern anrichten und servieren.

Ingrid Mittica am 22. September 2016