

# Kabeljau mit Erbsen-Hummus und Parmesan-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

200 g Kabeljaufilet, mit Haut	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	50 g Butter
1-2 Zweige Rosmarin	1-2 Zweige Salbei	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Erbsen-Hummus:**

500 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 TL Sesampaste
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

**Für die Parmesankartoffeln:**

300 g festk. Kartoffeln	100 g Parmesan	scharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

**Für den Kabeljau:**

Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronenabrieb für die Garnitur beiseitelegen.

Kabeljau in zwei, ca. 4 cm dicke Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fisch von beiden Seiten 3 Minuten in Olivenöl anbraten. Butter, Rosmarin und Salbei hinzugeben.

Danach einige Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben und glasig ziehen lassen. Fisch vor dem Servieren mit Zitronenabrieb bestreuen und mit Kräutern aus der Pfanne servieren.

**Für den Erbsen-Hummus:**

Gefrorene Erbsen ca. 3 Minuten in Salzwasser blanchieren, dann abgießen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Petersilie grob hacken. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und 3 Esslöffel Wasser zu den Erbsen geben.

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und diese für die Garnitur beiseitelegen. Zitrone dann halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und zu den Erbsen geben. Sesampaste und Kreuzkümmel zufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Masse durch ein feines Sieb oder besser noch durch ein Passiertuch drücken. Sie sollte sehr fein sein.

Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenabrieb garnieren.

**Für die Parmesankartoffeln:**

Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Kartoffel abgießen und salzen.

Dann mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Parmesan reiben und die Kartoffeln damit vermengen. Parmesankartoffeln auf ein Backblech geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Auf Küchenpapier geben und etwas abtropfen lassen.

Hajo Fritsch am 06. November 2023