

Kabeljau und Kichererbsen im Kardamom-Harissa-Sud

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 150 g ohne Haut 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone, Saft
3 EL gemahlener Kreuzkümmel 1 EL Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für die Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen

Für den Sud:

1½ kl. eingel. Salzzitronen 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
20 Kardamomkapseln 1-2 EL Harissapaste 3-4 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsefond 4 EL Olivenöl Meersalz

Für das Pfannenbrot:

250 g Joghurt, 10% 200 g Mehl 1 TL Natron
4 TL Za'atar 1 TL Salz Olivenöl

Für die Garnitur:

10 g Koriandergrün

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kabeljau mit Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl, einer Prise Meersalz und Pfeffer vermengen bzw. marinieren.

Für die Kichererbsen:

Kichererbsen abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben und mit Wasser auffüllen. Kichererbsen aneinander reiben, damit sich die Häute der Kichererbsen ablösen. Häute entsorgen.

Für den Sud:

Schalotten abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Schale der Salzzitrone fein hacken. Das Innere der Salzzitrone für später beiseitelegen. Kardamomkapseln aufbrechen und in ein Gewürzsäckchen geben.

Olivenöl erhitzen und Schalotten darin goldbraun anschwitzen. Dann Knoblauch dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Gewürzsäckchen mit Kardamom, Harissa, Tomatenmark, gehackte Zitronenschale, enthäutete Kichererbsen und etwas Salz dazugeben und aufkochen lassen.

Gemüsefond angießen und alles köcheln lassen. Dann einige Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Meersalz und ggf. restlicher Salzzitrone abschmecken.

Gewürzsäckchen aus dem Sud holen, dann die marinierten Kabeljaufilets dazu geben und glasig ziehen lassen.

Für das Pfannenbrot:

Joghurt mit Mehl, Natron, 2 Teelöffel Za'atar und Salz vermengen. Teig 10-12 Minuten ruhen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, mit Zaatar bestreuen und wenden. Pfannenbrot goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

Koriander hacken und über das Gericht geben.

Katinka Weidler am 08. November 2023