

Rotbarschfilet

mit Blattspinat

5 min Zubereitungszeit

15 min Kochzeit

1.162 kcal pro Portion

Leicht

Fisch

Zutaten

2 Portionen

1	Messerspitze Kümmel gemahlen
1	Dose Kichererbsen (425 g)
1 El	Olivenöl
250 ml	Lukull Sauce Hollandaise
300 g	Rotbarschfilet
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Kirschtomaten
400 g	Blattspinat
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten halbieren.
2. Den aufgetauten Blattspinat leicht ausdrücken und die Kichererbsen abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.
3. Etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch glasig darin dünsten. Spinat dazugeben und 5 Minuten weiterdünsten.
4. Tomaten und Kichererbsen ebenfalls mit in der Pfanne dünsten und 5 Minuten mitkochen.
5. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen.
6. Das Rotbarschfilet salzen und pfeffern. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten auf jeder Seite braten.
7. Sauce Hollandaise in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren erhitzen.
8. Das Gemüse auf einem Teller mittig anrichten, den Fisch darauf platzieren und mit Sauce Hollandaise übergießen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	280kJ /69kcal	4.713kJ /1.162kcal
Fett	5g	84g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	38g
Kohlenhydrate	2g	39g
davon Zucker	0g	4g
Eiweiß	3g	46g
Salz	0g	3g