



Buntbarsch auf Kichererbsen-Ratatouille

Zutaten für vier Personen

650 g Buntbarschfilet
Saft von 1 Zitrone
1 EL Olivenöl

100 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Paprika
150 g Zucchini
150 g Aubergine
250 ml Tomatensaft
80 g Kichererbsen
3 Tomaten
1 EL Olivenöl

Zesten von 2 unbehandelten Zitronen
4 Thymianzweige
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Fein gewürfelte Zwiebel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Knoblauch in Blättchen schneiden, zufügen und leicht mit angehen lassen. Paprika, Zucchini und Aubergine in grobe Würfel schneiden, zugeben, kurz mit anschwenken. Mit Tomatensaft angießen, gekochte Kichererbsen (aus dem Glas) zugeben und kurz ziehen lassen. Tomaten in Würfel schneiden und mit unterziehen. Gezupften Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In ganz wenig Öl bei niedriger Temperatur beidseitig braten, Zitronenzesten und gezupften Thymian zum Aromatisieren zugeben. Ratatouille auf Teller als Bett anrichten, Fischfilets mit Zesten und Thymianzweigen daraufsetzen.

Nährwerte pro Person

318 kcal – 13 g Fett – 37 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate – 1 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch, glutenfrei, eifrei und lactosefrei.