

Jacqueline Amirfallah
Dorade mit Salzzitrone, Kichererbsen und Koriander

Mittwoch, 9. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Asia & Weltküche

Zutaten:

150 g	getrocknete Kichererbsen
3	Zwiebeln
1 Bund	frischer Thymian
etwas	Meersalz
4	Doraden Royal (à ca. 600 g)
1 Bund	Koriander
2	Knoblauchzehen
etwas	Butterschmalz
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Paprikapulver
1	Salzzitrone (aus dem orientalischen Lebensmittelladen)
100 g	Butter
3 EL	Olivenöl
100 g	Crème fraîche
1	Bio-Zitrone
etwas	Speisestärke (nach Belieben)

Zubereitung:

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

1. Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen.
3. 1 Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, mit 2–3 Zweigen Thymian zu den Kichererbsen geben. Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.
4. Die Fische filetieren und noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.
5. Gräten kalt abspülen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
6. Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Eine Zwiebel abziehen, grob würfeln. Mit 1 Zweig Thymian und Koriander zu den Gräten geben. Salzen, einmal kurz aufkochen und ziehen lassen.
7. Übrige Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe abziehen und würfeln.
8. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Gewürze zugeben und anrösten, bis sie beginnen zu duften.
9. Gegarte Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Evtl. etwas Kochwasser für das Püree auffangen. Einige Kichererbsen für die Deko beiseite stellen.
10. Die Salzzitrone fein würfeln.
11. Butter fein würfeln und gut kühlen.

12. Kichererbsen in einen leistungsstarken Mixer oder Mixbecher geben. Zwiebel-Würz-Mix zugeben und alles fein pürieren. Dabei das Olivenöl untermixen. Falls das Püree zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit zugeben.
13. Frische Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen.
14. Salzzitrone, bis auf einige TL, zum Püree geben. Püree mit Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.
15. Den Koriandersud in einen Topf passieren. Einmal kurz aufkochen, dann kalte Butter und Crème fraîche nach und nach untermixen. Nach Belieben mit etwas angerührter Speisestärke binden.
16. Rest Knoblauch abziehen und andrücken.
17. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Butterschmalz hinein geben. Knoblauchzehe und einen Zweig Thymian in das heiße Butterschmalz geben.
18. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen.
19. Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten goldbraun braten. Dann wenden und noch 1 weitere Minute auf der Fleischseite braten. Falls die Filets sich dabei wölben, kurz mit dem Pfannenwender flachdrücken, damit der Fisch gleichmäßig brät.
20. Filets und Kichererbsenpüree anrichten, mit Rest Kichererbsen und Salzzitronenstückchen garnieren. Die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: ca. 775 kcal / 3255 kJ
60 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett