Rezept

KICHERERBSEN / SPINAT EINTOPF

WWW.SISTER-MAG.COM

Ab dieser Seite drucken

KICHERERBSEN/SPINAT EINTOPF

mit weißem Fisch

Kontributor: **BEA LUBAS**

TIME	SERVING	KATEGORIE	AUSGABE
30 Minuten	4 Portionen	Hauptgang	sisterMAG45

Zutaten

4	Schalotten, gehackt
3 TL	süßes spanische Paprikapulver
3 TL	Oregano
1-2	Prisen getrockente Chiliflocken
3	Dosen gehackte Tomaten (400g pro Dose)
400g	gekochte Kichererbsen
200ml	Gemüsebrühe oder Wasser
	Meersalz nach Bedarf
	Schwarzer Pfeffer nach Bedarf
2 große	handvoll Spinat
600g	weißer Fisch (z.B. Kabeljau), in Stücke geschnitten
einige EL	geriebener spanischer Käse zum servieren (optional)

SCHRITT 1 Öl in einer großen Pfanne anhitzen, Schalotten hinzugeben und unter gelegentlichem rühren andünsten, bis sie weich sind. Paprikapulver, Oregano und Chiliflocken hinzugeben, für 1 Minute anwärmen lassen und dann Brühe (oder Wasser) und Tomaten aus der Dose dazugeben.

SCHRITT 2 Alles zum Brodeln kommen lassen und für 10 Minuten kochen. Dann die Kichererbsen hinzugeben und für weitere 10 Minuten kochen.

SCHRITT 3 Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen, Spinat dazugeben und nach 1-2 Minuten den Fisch oben auf dem restlichen Eintopf platzieren.

SCHRITT 4 Mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Größe der Stücke für 10-15 Minuten kochen lassen.

SCHRITT 5 Mit einer Gabel überprüfen, ob der Fisch fertig ist und von der Hitze nehmen. Direkt vor dem Servieren mit geriebenem Käse garnieren.

Lochen