Portugiesischer Fischtopf



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Kichererbsen	265 g
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rotwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	150 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Zucker	
Rosmarin, getrocknet	
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Kabeljau über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zucchini und Auberginen waschen, Enden entfernen und grob würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini und Aubergine ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

3. Erneut 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. glasig dünsten. Mit Rotwein, Brühe und gehackten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Rosmarin und Lorbeer würzen und aufkochen. Kichererbsen zugeben und zugedeckt 10 Min. garen.

4. Inzwischen Fischfilets waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und leicht salzen. Mit Zucchini und Auberginen in den Topf geben und ca. 6–7 Min. zugedeckt gar ziehen lassen, dann abschmecken. Auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	9 g