

Fjordforelle mit Kürbis-Hummus und Kräutersalat

Zutaten für das Hummus (für 4 Personen):

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Messerspitze Natron
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 50 g Mandeln
- 1 Stück Ingwer
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Harissa
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- milder Essig
- Salz
- Pfeffer

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am Folgetag mit frischem Wasser und Backnatron weich kochen. Erst danach salzen und etwas im Kochwasser ziehen lassen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, mit Schale in Spalten schneiden und auf das Backpapier legen. Mit etwas Essig beträufeln und mit Salz bestreuen. Knoblauchzehen mit Schale hinzufügen. Kürbis und Knoblauch 30-35 Minuten im Ofen weich garen.

Mandeln grob hacken, Ingwer schälen und klein schneiden. Mit Kürbis und Knoblauch in einen Mixer geben (1 Zehe für die Vinaigrette beiseitelegen). Die Kichererbsen abtropfen lassen und hinzufügen. Harissa, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben. Etwas Olivenöl und Brühe angießen, dann alle Zutaten zu einer geschmeidigen Masse pürieren. Mit Zitronensaft, Apfelbalsam oder einem anderen milden Essig sowie Salz und Pfeffer würzen. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas Flüssigkeit hinzufügen. Bei zu flüssiger Konsistenz mehr Mandeln oder Kürbis verwenden.

Zutaten für Kräutersalat und Joghurt-Dip:

- einige Zweige weiche Kräuter
- etwas Olivenöl
- 0,5 Zitrone
- etwas Ahornsirup
- 250 g griechisches Joghurt
- Salz
- Pfeffer

Kräuter (z.B. Koriander, glatte Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel, Estragon) säubern und grob zupfen. Zitrone auspressen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Die Hälfte der Vinaigrette kurz vor dem Servieren mit den Kräutern vermengen. Joghurt glatt rühren und mit der anderen Hälfte der Vinaigrette vermengen. Die übrig gebliebene Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken und zum Joghurt geben.

Zutaten für den Fisch:

- 4 Fjordforellen-Filets
- alternativ: Lachs oder Lachsforelle

- Brat-Olivenöl
- Salz

Die Fischfilets säubern und etwaige Gräten entfernen. Rundum mit Salz bestreuen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum braten. Der Kern sollte schön rosa und glasig bleiben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 20.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen