

# OFENKABELJAU MIT SPARGEL UND KICHERERBSEN

## OFENKABELJAU MIT SPARGEL UND KICHERERBSEN

Wenn ihr mal wenig Zeit habt um euch um das Abendessen zu kümmern, dann ist dieser Ofenkabeljau mit Spargel und Kichererbsen eine tolle Lösung. Fisch und Spargel wandern gut verpackt in den Backofen, Kichererbsen, Paprika und Zwiebeln müssen nur kurz angeschwitzt werden – dann kommt beides gemeinsam auf den Teller und schon steht ein leckeres und unkompliziertes Abendessen auf dem Tisch. Von Spargel kann ich ohnehin nie genug bekommen – zum Glück hat die Spargelsaison noch ein paar Tage!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Kabeljau

200g grüner Spargel

Pfeffer & Salz

1 Zwiebel

2 kleine Knoblauchzehen

265g Kichererbsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

1 rote Paprika

10 Cocktailtomaten

1/4 Zitrone

3 TL Olivenöl

200g Spinat

#### ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und in Stifte schneiden. Den Fisch trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben. Den Spargel an daneben platzieren und das Päckchen verschließen. Das Fischpäckchen für 25 Minuten in den Backofen schieben.

1 TL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel schälen und fein hacken, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden und die Zwiebel im heißen Öl anschwitzen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Die Erbsen und den Knoblauch zu den Zwiebeln geben und alles mit Pfeffer und Salz würzen.



Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Das Gemüse in der Pfanne auf kleiner Stufe warm halten.

Den Spinat mit 1 TL Öl und etwas Zitronensaft anmachen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Fisch und Spargel aus dem Ofen holen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Spinat auf kleine tiefe Salatteller verteilen, Fisch und Spargel darauf platzieren, die Paprika und die halbierten Tomaten dazu geben. Die Kichererbsen samt Zwiebeln über allem verteilen und nochmal ein paar letzte Spritzer Zitronensaft darüber geben.

So schmeckt der Sommer!

