

# Kabeljaufilet mit Kichererbsen und Spinat

für 4 Personen

## Zutaten:

4 Portionen	Kabeljau (à 200g)
3 EL	Olivenöl
1	unbehandelte Zitrone (Schale abgerieben + Saft)
	Salz
	Pfeffer
1	Zwiebel
1 Packung	tiefgefrorener Blattspinat (à 450 g)
1	getrocknete, gehackte Chilischote oder Harissa Paste
2 Dosen	Kichererbsen (à 240 g)
100 ml	Schlagsahne

Den Grill vorheizen. Die Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Ein Backblech mit einem Stück Alufolie belegen. Die Schale der Zitrone abreiben und mit 1 EL Olivenöl verrühren, anschließend damit die Alufolie bestreichen. Die Fischfilets nebeneinander auf die Alufolie legen und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Filets mit dem restlichem Zitronenöl bepinseln und auf mittlerer Schiene 8–10 Minuten grillen.

Die Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden und in 2 EL Öl kurz anbraten. Den aufgetauten Spinat hinzufügen und ca. 1 Minute braten. Die feingeschnittene Chili und die abgetropfte Kichererbsen hinzugeben und untermischen. 1 EL Zitronensaft und die Sahne zugeben, aufkochen und abschmecken. Eventuell mit Harissa würzen. Kabeljaufilets auf dem Gemüse anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 480 Kalorien.