

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Kichererbsen mit Krustentieren

Koch: Mario Bernatovic

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Kichererbsen mit Krustentieren

- 200 g Kichererbsen (abgetropft)
- 1 Pkg. Backpulver
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerieknolle
- 50 g Petersilienstängel
- 1 Peperoncino
- 150 ml Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 l Fisch- oder Krustentierfond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Thymianzweig
- 200 g Adriatische Shrimps
- 300 g Scampi aus der Adria
- 500 g Languste aus der Adria
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- Olivenöl zum Beträufeln
- frische Petersilie

Zubereitung

Am Vortag:

1. Die Kichererbsen über Nacht in einem Topf mit Wasser und Backpulver einweichen.

Am Kochtag:

2. Am nächsten Tag das Wasser im Topf zum Kochen bringen und die Kichererbsen darin 10 Minuten kochen, danach abseihen.

3. Dann das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das in kleine Würfel geschnittene Gemüse (Zwiebel, Karotten, Sellerieknolle, Peperoncino) und den blättrig geschnittenen Knoblauch darin andünsten.

4. Anschließend die in feine Ringe geschnittenen Petersilienstängel, die Kichererbsen und das Tomatenmark zugeben und mitrösten, danach mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fisch- oder Krustentierfond aufgießen. Alles gemeinsam mit dem Thymianzweig und den Lorbeerblättern so lange kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind und ein sämiges Ragout entsteht, falls nötig auch etwas Wasser zugeben.

5. Dann die geputzten, geschälten Shrimps, die Scampi im Ganzen, und die grob zerteilte Languste begeben und diese nur einige Minuten gar ziehen lassen.

6. Zum Schluss das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einem tiefen Teller anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frischer Petersilie bestreuen.