

# FELICITY FOOD

## WOLFSBARSCH MIT PEPPERONATASAUCE & KICHERERBSEN PÜREE



FELICITY  
FACTOR

**Fisch**  
hebt die Stimmung.

**Kichererbsen**  
helfen bei Stress durch  
Ballaststoffe, wertvolle  
sekundäre  
Pflanzenstoffe und  
pflanzliches **Eiweiß**.

### Zutaten für 4 Personen

4 Stück Wolfsbarschfilet à  
160g

### Peperonatasauce

60 g Zwiebeln, fein gewürfelt  
450 g roter Paprika, in kleinen Würfeln  
12 g Öl  
4 g Knoblauchzehen, gepresst  
20 g Tomatenmark  
100 g trockener Weißwein (oder Wasser)  
100 g Gemüsebrühe  
160 g gelber Paprika, in kleinen Würfeln  
Cayennepfeffer, Paprikapulver, gerebelter Thymian, Salz

### Kichererbsenpüree

200 g Kichererbsen aus der Dose  
2 Stück Knoblauchzehen, fein  
gehackt  
1 EL Olivenöl  
Saft einer Zitrone  
etwas Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer

### Zubereitung

Die Wolfsbarschfilets in Fischfond aus Weißwein, Fenchel, Salz und Lorbeerblatt auf den Punkt dünsten und warm stellen.

#### Peperonatasauce:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Knoblauch dazu pressen, Paprikawürfel hinzufügen, ebenfalls mitdünsten, auf die Seite schieben und das Tomatenmark in der Pfanne leicht bräunen.

Den Ansatz mit Wein oder Wasser ablöschen, leicht salzen, mit geschlossenem Deckel bissfest garen, bei Bedarf noch etwas Brühe hinzugeben.

Paprikawürfel unter die Sauce rühren und mit Cayennepfeffer, Paprika und Thymian abschmecken.

#### Kichererbsencreme:

Alle Zutaten mit einem Stabmixer zu einer Creme verarbeiten, anschließend erwärmen.

Alles zusammen auf Tellern anrichten.