

Hummus mit Fisch



25 Minuten



Leicht



4 Portionen

Zutaten

- 250g deli dip Hummus
- 4 Kabeljaufilets (gewaschen)
- 4 EL Mehl

Tomatensauce

- 4-6 Tomaten
- 1/2 Glas getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Basilikum
- Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zerdrückte Knoblauchzehe und gewürfelte Zwiebel mit Olivenöl leicht anbraten.
2. Zerhacktes Basilikum und Tomatenstücke hinzufügen, gut würzen und alles köcheln lassen.
3. Fischfilets in Mehl wenden und in Olivenöl goldbraun braten.
4. Hummus auf einem Teller verstreichen, mit Tomatensauce und Fisch toppen, und mit Zitronensaft verfeinern.