



Provenzalischer Seelachs

auf Gemüse-Kichererbsen-Cassoulet



30-40min



2 Personen

Unsere leichte Interpretation eines südfranzösischen Cassoulet hat nichts mit dem schweren, fleischlastigen Vorbild gemein, für den das Gericht mehrere Stunden im Ofen schmoren muss. Wer Zeit spart, muss aber nicht auf Aroma verzichten, denn das ist im würzigen Gemüsemix aus Zucchini, Kichererbsen, Oliven und Rosinen reichlich vorhanden. Darauf gebettet gart der zarte Seelachs. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Seelachsfilet ¹
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Packung Oliven
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kichererbsen
- 25ml Worcestershiresauce ^{2,3}
- 25g Rosinen ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sojabohnen (3), Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 55.2g, Eiweiß 31.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Scheibchen schneiden.



2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **1/2 der Provence-Kräuter** mit 1EL Olivenöl verrühren und den **Fisch** mit dem **Gewürzöl** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



3. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



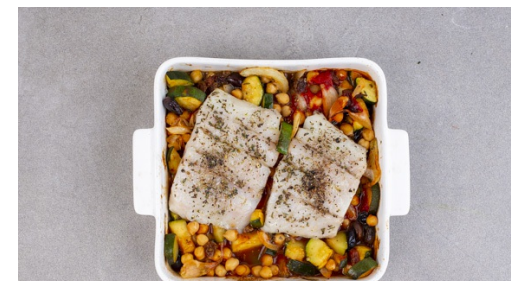
4. Zwiebeln mitbraten

Die Hitze reduzieren, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Inzwischen die **Oliven** abgießen und halbieren.



5. Gemüse ablöschen

Das **Tomatenmark** unterrühren und mit den **Kichererbsen samt Flüssigkeit** ablöschen. Die **Worcestershiresauce**, die **Oliven** und die **Rosinen** dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit den **restlichen Provence-Kräutern** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch und Cassoulet garen

Das **Gemüse** in einer Auflaufform verteilen, die **Fischstücke** darauflegen und alles ca. 15Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse-Kichererbsen-Cassoulet** anrichten und servieren.