



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!

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 1 Päckchen Provence-Kräuter
- 1 Packung Oliven
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen
Worcestershiresauce ^{1,4}
- 1 Päckchen Rosinen ¹²

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

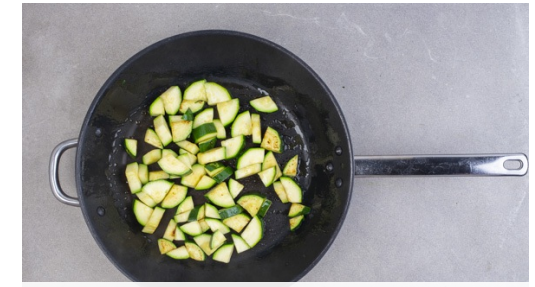
Energie 498kcal, Fett 18.4g,
Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 36.3g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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.



Den **Fisch** in **2 gleich große Stücke** schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann **Gräten** enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Die **1/2 der Provencekräuter** mit 1-2EL Olivenöl verrühren und den **Fisch** mit dem **Gewürzöl** sowie Salz und Pfeffer einreiben.



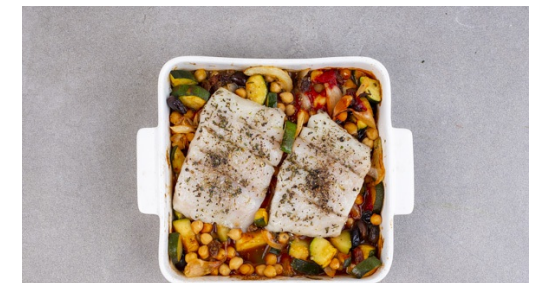
Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



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



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 Provencekräutern** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



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