



Provenzalischer Seelachs

auf Gemüse-Kichererbsen-Cassoulet



30-40min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Seelachsfilet⁴
- 1 Päckchen Provence-Kräuter
- 1 Packung Oliven
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen Worcestershiresauce^{1,4}
- 1 Packung Rosinen¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 495kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 39.6g, Eiweiß 36.2g



1. Gemüse schneiden

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.



4. Zwiebeln mitbraten

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



2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** in insgesamt **4 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.



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 Provencekräutern**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zucchini anbraten

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



6. Fisch und Cassoulet garen

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.