



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
- 2 Packungen Seelachsfilet ⁴
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Packung Oliven
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen Worcestershiresauce ^{1,4}
- 50g Rosinen ¹²

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 512kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 29.8g



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.



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** mit kaltem Wasser abspülen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **1/2 der Provence-Kräuter** 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 Provence-Kräutern**, 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, bis der **Fisch** gar ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse-Kichererbsen-Cassoulet** anrichten und servieren.