



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 Packung Seelachsfilet⁴
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Zucchini
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Provencekräuter
- 1 Päckchen Rosinen
- 1 Päckchen Worcestershiresauce^{1,4}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 501.0kcal, Fett 15.8g, Eiweiß 36.6g, Kohlenhydrate 41.9g



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.



2. Fisch vorbereiten

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.



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.



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.



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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**