

# Südfranzösischer Fisch im Gemüsebett

**Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, Ofenzeit ca. 20 Minuten**

## **Zutaten für 4 Portionen:**

2 Gläser/Dosen kleine weiße Bohnen (à 250 g Abtropfgewicht)  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 großer Gemüsefenchel (ersatzweise 1 großer Kohlrabi)  
1 Stange Lauch  
150 ml Gemüsebrühe (150 ml Wasser, 1 TL Brühpulver)  
6 EL Olivenöl  
2 TL getrockneter Thymian  
1 TL gemahlener Koriander  
2 Dosen stückige Tomaten (à 425 g)  
150 ml Weißwein (kann ggf. auch entfallen)  
Salz, Pfeffer  
600 – 800 g Fischfilet (z.B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch)  
½ Bund glatte Petersilie  
60 g Semmelbrösel



## **So wird's gemacht:**

1. Bohnen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Gemüsefenchel putzen und grob raspeln, evtl. vorhandenes Fenchelgrün bei Seite stellen. Lauchstange putzen, gut waschen und in dünne Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder reiben.
2. 2 EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Darin zunächst die Zwiebeln bräunlich anbraten. Dann Fenchel und Lauch sowie die Gemüsebrühe hinzufügen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten. Knoblauch zusammen mit Thymian, Koriander, Bohnen und Tomaten hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen, langsam aufkochen, salzen/pfeffern und 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
3. Bohnenragout in eine mit Öl ausgefettete Auflaufform geben, Ofen auf 200 °C vorheizen.
4. Petersilie sowie ggf. Fenchelgrün sowie 1 Knoblauchzehe im Blitzhacker fein hacken. Kräutermischung mit Semmelbröseln, ¼ bis ½ TL Salz und 4 EL Olivenöl vermischen.
5. Fischfilets trockentupfen, auf ein Küchenbrett legen und die Panade gleichmäßig darauf verteilen. Fisch in z. B. 8 gleichgroße Stücke schneiden und auf das Gemüsebett legen, gut eindrücken. Im Ofen auf mittlerer Schiene 15 bis 20 Minuten überbacken (Umluft nicht empfehlenswert, da sie zu stark austrocknet).

**Variante:** Das obige Rezept kann auch noch sommerlicher abgewandelt werden. Dann frische Tomaten und Kräuter verwenden und die Lauchstange durch eine große Aubergine austauschen.

**Guten Appetit wünscht  
Dörte Petersen**

**[www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de)**

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien  
bildungsstätte  
Kassel

