

## Rezept

# Cassoulet mit Rotbarsch

Ein Rezept von Cassoulet mit Rotbarsch, am 18.01.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Lauch	<b>2</b> Möhren
<b>100 g</b> Staudensellerie	<b>200 g</b> mittelgroße festkochende Kartoffeln
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 Zweige</b> Rosmarin	<b>2 Zweige</b> Thymian
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> Lorbeerblatt
<b>2</b> Gewürznelken	<b>2</b> Wacholderbeeren
<b>250 g</b> weiße Bohnen (aus der Dose)	<b>400 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)
Salz	Pfeffer
<b>500 g</b> Rotbarschfilet	<b>½ Bund</b> Petersilie
<b>2 EL</b> glutenfreie Semmelbrösel	<b>10 g</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und waschen. Möhren putzen und schälen. Staudensellerie waschen und putzen. Kartoffeln waschen und schälen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Das vorbereitete Gemüse klein würfeln.
2. Thymian und Rosmarin kalt abbrausen und trocken schütteln. Öl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Lorbeerblatt, Nelken, Wacholderbeeren, je 1 Zweig Thymian und Rosmarin zugeben, dann den Topfinhalt mit 750 ml Wasser ablöschen.
3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, kurz abtropfen lassen und mit den Tomaten in den Topf geben. Das Gemüse salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze zugedeckt 30-40 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Rotbarsch kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in 4 cm breite Streifen schneiden. Petersilie kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von Petersilie, restlichem Thymian und Rosmarin abzupfen bzw. abstreifen, fein hacken und mit den Semmelbröseln in einer kleinen Schüssel mischen.
5. Die Fischfilets auf dem Eintopf verteilen und die Kräuter-Brösel-Mischung darüber streuen. Butter in Flöckchen daraufsetzen. Cassoulet im heißen Backofen (2. Schiene von unten) 6-8 Min. knusprig bräunen, dann herausnehmen, auf vier Teller verteilen und sofort servieren.