

Bohnentopf mit Seelachs

(Sendung vom 09.03.2013)



Zutaten

2 Gläser kleine weiße Bohnen (à 420 g Füllmenge)
3 Möhren
3 Stangen Staudensellerie
1 Gemüsezwiebel
200 g durchwachsener Speck am Stück
10–11 El Olivenöl
Salz
10 Stiele Thymian
2 Knoblauchzehen
2 Dosen geschälte Tomaten (à 425 g)
150 ml Weißwein
300 ml Geflügelbrühe
Pfeffer
1 Aubergine (ca. 250 g)
½ Bund glatte Petersilie
100 g Semmelbrösel (z. B. Panko-Brösel)
600 g Seelachsfilet

Zubereitung

1. Bohnen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Staudensellerie putzen. Zwiebel, Möhren und Staudensellerie klein würfeln. Speck in 1,5 cm dicke Stücke schneiden.
2. 4 El Olivenöl in einem Bräter (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Zwiebeln und Gemüse darin 5 Min. anbraten, salzen. Speck zugeben und kurz mitbraten. Thymianblättchen von den Stielen streifen, fein hacken, 1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Beides zum Gemüse geben. Tomaten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Tomaten hacken und zum Gemüse geben. Mit Weißwein ablöschen. Bohnen und Brühe zugeben, langsam aufkochen, salzen und pfeffern und 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.
3. Aubergine putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, nebeneinander legen und leicht salzen. 5–8 Min. ziehen lassen.

4. Petersilienblättchen abzupfen und mit Semmelbröseln, 1 Knoblauchzehe und 4 El Öl im Blitzhacker fein hacken. Auberginen mit Küchenpapier abtupfen und mit 2–3 El Öl beträufeln. In einer Grillpfanne von jeder Seite 2–3 Min. braten. Auberginenscheiben auf das Bohnenragout legen. Fischfilet in 6 gleich große Stücke schneiden und auf die Auberginen legen. Mit den Bröseln bedecken. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 15–20 Min. überbacken (Umluft nicht empfehlenswert).

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde