



Winterspecial: Hackbällchen-Cassoulet

mit knusprigem Rosmarin-Lauch-Toast



ca. 1h



2 Personen

Cassoulet, ein Schmorgericht, in dem traditionell Schweinefleisch und Würstchen die Hauptakteure sind, ist in Frankreich ein allseits beliebtes Comfortfood. Wir sind auch schon große Fans geworden, nicht zuletzt, weil sich die Mahlzeit praktisch von alleine kocht. Heute schmurgeln Hackfleischbällchen mit aromatischem Sellerie, Bacon und Bohnen im Topf und über allem schwebt ein feiner Hauch von Rosmarin. C'est la vie!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Baconstreifen
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 10g Rosmarin
- 250g Schweinehackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- ca. 75g Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen oder Toaster
- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenwaage
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1083kcal, Fett 71.0g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 46.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **Tipp:** Wer später einen Toaster verwendet, benötigt den Ofen nicht! Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



4. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** zum **Gemüse** in den Topf geben und abgedeckt ca. 5Min. garen. Dann die **Bohnen** mit einer Gabel grob zerdrücken und das **Cassoulet** weitere 5-10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gar sind und das **Cassoulet** etwas eingedickt ist.



2. Cassoulet ansetzen

Ca. **2/3 des Lauchs**, die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Baconstreifen** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit dem **Brühgewürz** und 300ml Wasser zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 4Min. mitköcheln. **1 Scheibe Toast** 5-7Min. im Ofen rösten oder toasten und beiseitelegen.



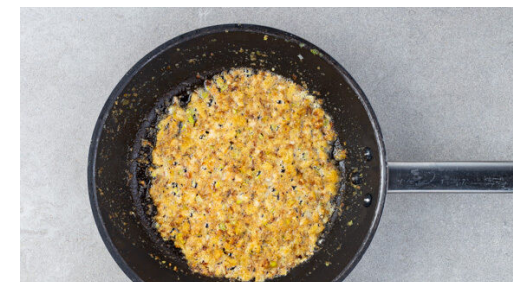
5. Kräuterbutter zubereiten

Den **restlichen Lauch** fein hacken und mit dem **restlichen Rosmarin** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter und 1 Prise Salz bei niedriger Hitze 5-7Min. anschwitzen. Dann mit ca. 60g Butter vermengen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



3. Hackbällchen formen

Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 des Rosmarins**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer gut verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Hackbällchen** formen.



6. Toast anrösten

Die geröstete **Toastscheibe** zerkrümeln und in derselben Pfanne mit 1 Prise Salz und ggf. etwas **Kräuterbutter** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Den **restlichen Toast** 3-4Min. im Ofen rösten oder toasten. Das **Cassoulet** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, mit den **Toastkrumen** anrichten und mit dem **gerösteten Toast** und der **Kräuterbutter** servieren.