



Winterspecial: Hackbällchen-Cassoulet

mit knusprigem Rosmarin-Lauch-Toast



ca. 1h



3-4 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, Speck und Bohnen im Topf und über allem schwebt ein feiner Hauch von Rosmarin. C'est la vie!

- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Packung Speckwürfel
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen veganes
Toastbrot ²
- 10g Rosmarin
- 500g Schweinehackfleisch

- 135g Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 968kcal, Fett 58.1g,
Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 45.5g



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 **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



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.



Ca. $\frac{2}{3}$ **des Lauchs**, die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Speckwürfel** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5–6Min. anbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit dem **Brühgewürz** und 600ml Wasser zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 4Min. mitköcheln. **2 Scheiben Toast** 5–7Min. im Ofen rösten oder toasten und beiseitelegen.



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 120g Butter vermengen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln
zupfen und fein schneiden. Das **Hackfleisch**
mit der **½ des Rosmarins**, ½TL Salz und
1 kräftigen Prise Pfeffer gut verkneten und
mit feuchten Händen zu walnussgroßen
Hackbällchen formen.



Die **gerösteten Toastscheiben** zerkrümeln und in derselben Pfanne mit 1 Prise Salz und ggf. etwas **Kräuterbutter** bei mittlerer Hitze 2–3Min. anrösten. Den **übrigen 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 den **Toastscheiben** und der **Kräuterbutter** servieren.