



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, Speck 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 ¹
- 1 Packung Speckwürfel
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung veganes Toastbrot ²
- 5g Rosmarin
- 250g Schweinehackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- 75g Butter ³
- 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

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1081kcal, Fett 68.5g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 49.5g



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. $\frac{2}{3}$ des **Lauchs**, die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Speckwürfel** 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.



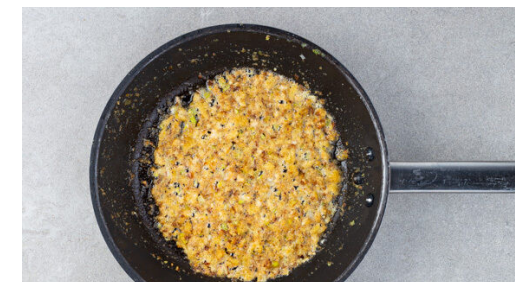
5. Kräuterbutter zubereiten

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 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 $\frac{1}{2}$ 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 **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.