



Cassoulet mit Schweinehackbällchen

und knusprigem Rosmarin-Lauch-Toast



ca. 50min



2 Personen

Die Franzosen lieben ihr Cassoulet, einen langsam gekochten Bohneneintopf mit Schweinefleisch oder Würstchen – und auch wir sind gerade dabei, große Fans zu werden! In unserer persönlichen Interpretation gibt es leckere Hackbällchen, die sich mit Sellerie, Lauch und Karotten zu den Bohnen gesellen dürfen, und über allem schwebt ein feiner Hauch von Rosmarin ... Da sitzen wir im Geiste schon am Tisch bei der französischen Oma!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Baconstreifen
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Packung Schweinehackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- ca. 60g Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen oder Toaster
- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- 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 935kcal, Fett 52.6g, Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 47.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Tipp:** Wer später einen Toaster verwendet, benötigt den Ofen nicht! Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Karotte** 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** durch 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.



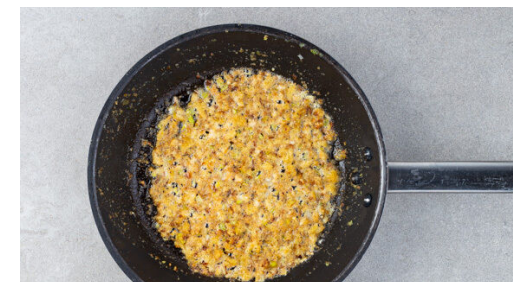
5. Kräuterbutter zubereiten

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



3. Hackbällchen formen

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



6. Toast anrösten

Die geröstete **Toastscheibe** zerkrümeln und in einer kleinen 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, mit den **Toastkrumen** anrichten und mit dem **gerösteten Toast** und der **Kräuterbutter** servieren.