Rezept

Cassoulet aus der Pfanne

Ein Rezept von Cassoulet aus der Pfanne, am 11.11.2026

Zutaten

400 g	Schweinenacken
	Pfeffer
1	Zwiebel
1	großes Bund Suppengrün
2 EL	Öl
1 Dose	geschälte Tomaten (400 g)
1	große Dose weiße Bohnen (800 g)
	Salz
100 g	magerer Frühstücksspeck
3	Knoblauchzehen
1	rote Peperoni
3 Zweige	Thymian
150 g	ungarische Paprikasalami (oder Kabanossi)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Speck in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und mit dem Messer platt drücken. Suppengrün waschen, putzen, klein würfeln. Peperoni waschen, putzen und klein würfeln.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch in zwei Portionen kräftig anbraten, herausnehmen. Speck, Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Suppengrün im Bratfett anbraten. Fleisch, Thymian und Tomaten zugeben, offen 15-20 Min. schmoren lassen.

3. Salami in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen. Beides in die Pfanne geben, 5 Min. köcheln lassen. Thymian entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.