Rezept

Gänse-Cassoulet

Ein Rezept von Gänse-Cassoulet, am 20.05.2025

Zutaten

- **300 g** kleine getrocknete weiße Bohnen
- **400 g** Schweinehals oder -nacken
- **2** Zwiebeln
- **2 EL** Gänseschmalz
- Pfeffer
- **2** Gewürznelken
- **4** Gänsekeulen (à ca. 400 g)
- **150 g** Räucherspeck
- **1 Bund** Suppengemüse
- **2** Knoblauchzehen
- Salz
- **5** Tomaten
- **1** Lorbeerblatt

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1070 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Speck grob würfeln und das Schweinefleisch in 4-5 cm große Stücke schneiden. Das Suppengemüse putzen, schälen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

2. Das Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Speck darin leicht bräunen und herausnehmen. Im verbliebenen Bratfett das Schweinefleisch anbraten, salzen und pfeffern und herausnehmen. Zuletzt Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls kurz andünsten.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Bohnen abgießen und mit Speck, Fleisch, Gemüse, Tomaten, Nelken und Lorbeerblatt mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in einen Bräter oder Tontopf füllen und mit Wasser aufgießen, so dass die Bohnen gerade bedeckt sind.

4. Die Gänsekeulen kalt abspülen, trocknen, salzen und pfeffern und auf die Bohnen legen. Den Bräter mit einem Deckel schließen und das Cassoulet im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 2 1/2 Std. garen. Ohne Deckel ca. 30 Min. weiter garen. Mit Baguette und rotem Landwein servieren.