

## Rezept

# Südfranzösisches Cassoulet

Ein Rezept von Südfranzösisches Cassoulet, am 25.05.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> getrocknete weiße Bohnen	<b>5</b> Knoblauchzehen
<b>2</b> große Zwiebeln	<b>1 Bund</b> Thymian
<b>3 Zweige</b> Rosmarin	<b>1</b> Lorbeerblatt
<b>400 ml</b> Rinderfond (aus dem Glas, ersatzweise Rinderbrühe)	<b>700 g</b> Rindfleisch (Gulaschfleisch aus Nuss oder Nacken)
<b>2</b> große Möhren	<b>4</b> Stangen Staudensellerie
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Kräuter der Provence
Salz	Pfeffer
<b>80 ml</b> Rotwein (nach Belieben)	<b>1</b> kleine Dose stückige Tomaten (Füllgewicht 400 g)
<b>80 g</b> Semmelbrösel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

## Zubereitung

1. Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und getrennt hacken. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Bohnen in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Dann mit 3-4 Zweigen Thymian, 1 Zweig Rosmarin, Lorbeerblatt, je einem Drittel Knoblauch und Zwiebeln, dem Fond und 200 ml Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. 15 Min. kochen.
2. Inzwischen das Fleisch von Sehnen und Fett befreien und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen, putzen und längs vierteln. Selleriestangen waschen, putzen und längs halbieren. Beides in Würfel schneiden. Vom übrigen Thymian und Rosmarin Blättchen und Nadeln abzupfen und hacken.
3. Knapp 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin mit einem Drittel Knoblauch und 1 EL Kräutern der Provence anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. 1 EL Öl in den Bräter geben und die übrigen Zwiebeln darin andünsten. Möhren und Sellerie einstreuen und 3 Min. unter Rühren braten. Nach Belieben mit Wein ablöschen. Tomaten, Fleisch und die Hälfte von Thymian und Rosmarin zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen, salzen und pfeffern.
4. Den Backofen auf 160° vorheizen. Lorbeerblatt und Kräuterstiele aus den Bohnen entfernen. Bohnen samt Kochsud und Fleisch mischen und in die Form geben. 5 EL Olivenöl erhitzen, übrigen Knoblauch, übrige Kräuter der Provence, Rosmarin und Thymian einstreuen und einmal aufschäumen lassen. Die Semmelbrösel unterrühren.
5. Die Bröselmasse auf dem Cassoulet verteilen. Im heißen Backofen (unten, Umluft 140°) 1 Std.-1 Std. 15 Min. backen, bis die Brösel goldbraun sind.