

Rezept

Veggie-Cassoulet

Ein Rezept von Veggie-Cassoulet, am 05.12.2025

Zutaten

3	Knoblauchzehen	1	Zwiebel
2	Möhren	100 g	Sellerie
3	getrocknete Tomaten (in Öl)	200 g	Räuchertofu
1 Dose	weiße Bohnen (400 g)	1 TL	getrockneter Thymian
2	Lorbeerblätter	2	Nelken
250 ml	Gemüsebrühe	½ Bund	Petersilie
70 g	Semmelbrösel	2 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 625 kcal, 25 g F, 36 g EW, 60 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Den Räuchertofu in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden.
- Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit den weißen Bohnen (mitsamt der Flüssigkeit), Thymian, Lorbeerblättern und Nelken in eine ofenfeste Form (ca. 25 × 15 cm) geben und gut vermischen. Die Gemüsebrühe angießen (gesalzen werden muss nicht; die Brühe ist salzig genug).
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit den Semmelbröseln mischen. Das Cassoulet mit der Hälfte der Bröselmischung bestreuen und im Ofen (Mitte) 45 Min. backen.
- Die Form aus dem Ofen nehmen und die Bröselkruste unter das Cassoulet rühren. Die übrige Bröselmischung daraufstreuen und mit dem Olivenöl beträufeln. Das Cassoulet wieder in den Ofen stellen und weitere 15 Min. backen. Wer mag, kann in den letzten 4 Min. den Backofengrill dazuschalten, damit die Kruste schön braun wird.