



Sommerliches Cassoulet mit Kasseler, Baguette und Basilikumcreme



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Baguette	2 St.
Öl	2 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	800 g
Zuckerschoten	200 g
Strauchtomaten	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Tomatenmark	4 EL
Zucker	1 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Kasseler, am Stück	600 g
Basilikum, frisch	15 g
saure Sahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Baguettes mit etwas Öl einpinseln, im Ofen ca. 8 Min. backen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Weiße Bohnen in einem Sieb abspülen. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und diagonal in Rauten schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Thymian waschen und mit einem Bindfaden zu einem Sträußchen binden.
3. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebel ca. 1 Min. anbraten, Tomaten, Tomatenmark und Zucker hinzugeben und ca. 3 Min. schmoren. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen.
4. Thymiansträußchen mit weißen Bohnen zusammen in den Topf geben und ca. 15 Min. zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln lassen. Derweil den Kasseler in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden und die letzten ca. 5 Min. mit Zuckerschoten zum Cassoulet geben.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel saure Sahne mit Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Cassoulet mit Salz und Pfeffer abschmecken, Thymiansträußchen entfernen, auf Teller verteilen und mit Baguette und Basilikumcreme servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Da sowohl Kasseler als auch Gemüsebrühe salzig sind, solltest du erst ganz zum Schluss mit Salz abschmecken. Bei Pfeffer empfiehlt es sich auch, mit diesem erst zum Schluss zu würzen, da sonst seine ätherischen Öle verfliegen und er bitter werden kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	760 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	20 g