

Cassoulet (südfranzösischer Bohneneintopf)

Frankreich (für 4 Personen)

Zutaten:

- 300 g weiße Bohnen oder Borlotti Bohnen, getrocknet
- 1 Stück geräucherter Speck (ca. 300g)
- 2 Schweinsbratwürste
- ein paar Hühnerflügel
- 200g Schweinsvorenissen (Würfel), alles Fleisch zusammen ca. 0.8 bis 1kg
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Karotten
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- einige Lorbeerblätter
- ein paar Gewürznelken
- 400g geschälte und gehackte Tomaten aus der Dose
- 2 Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
- ¼ Liter Hühnerbrühe (Wasser mit 1 Esslöffel oder Würfel Hühnerbouillon)
- ¼ Liter Weisswein
- 50g Paniermehl
- Butterflocken
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Balsamico Essig

Vorbereitung:

- Die Bratwürste in je 4 Stücke schneiden
- Den Speck ebenfalls vier teilen und die Schwarte wegschneiden
- Die Hühnerflügel beim Gelenk auseinanderschneiden
- Zwiebel, Knoblauch und Karotten klein schneiden
- Die getrockneten Bohnen waschen und über Nacht in viel Wasser einweichen

Zubereitung:

- Die Bohnen 45 Minuten im frischen Salzwasser kochen bis sie bissfest sind. Wasser abgiessen.
- Zwiebel, Knoblauch und Karotten in einer Bratpfanne im Olivenöl kurz anbraten. Tomatenmark unterrühren.
- Die gehackten Tomaten, den Lorbeer, die Nelken begeben und ca. 15 Minuten leicht köcheln. Ev. mit etwas Wasser verdünnen. Die Bohnen unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer, Thymian und einem Schuss Balsamico Essig würzen.
- In der Zwischenzeit in einer anderen Bratpfanne mit wenig Öl (v.a. im Fett des Specks und der Hühner) alle Fleischstücke (Speck, Huhn, Schwein, Bratwurst) rundherum gut anbraten (min. 10 Minuten). Etwas pfeffern und salzen.

- Dann kommt alles geschichtet in eine feuerfeste Form (original in eine Tonform): zuoberst die Wurststücke.
- Je ¼ Liter Wein und Bouillon darüber giessen.
- Min. 1 Stunde im 180°C Backofen schmoren (keine Umluft).
- Nach ca. 30 Minuten, wenn während des Schmorens die Flüssigkeit auf der Oberfläche etwas verschwunden ist, etwas Paniermehl und Butterflocken oben drauf streuen damit eine Kruste entsteht.

Tipp:

- Grundsätzlich kann man beliebiges Fleisch nehmen, das zum lange kochen nicht zu schade ist. Typisch ist Ente statt Huhn oder Lamm statt Schwein. Für 4 Personen total ca. 800g.
- Zur Not können auch Büchsenbohnen verwendet werden. Diese sind aber natürlich nicht einzuweichen und auch nicht vorzukochen.
- Die Profis bringen es offenbar fertig, die sich bildende Kruste mehrmals während des Schmorens wieder einzubrechen und etwas unterzurühren und mit Paniermehl und Butter neue Krusten aufzubauen. Ich war beim ersten Mal froh, überhaupt eine Kruste hinzukriegen.

