Cassoulet - Lammfleischeintopf mit weissen Bohnen

Cassoulet ist ein Eintopfgericht aus dem westlichen Languedoc in Südfrankreich. Der Name leitet sich von cassolette ab, einer in der Region gebräuchlichen Keramikform. Cassoulet wird mit Schweine- aber auch mit Lammfleisch zubereitet, dazu kommen Speck, Wurst, Tomaten, etwas Gemüse und reichlich weisse Bohnen. Gegart wird die Cassoulet mit viel Flüssigkeit im Ofen, zu Beginn mit Deckel. Gegen Schluss wird sie mit Paniermehl bestreut und mit Olivenöl beträufelt und heiss überbacken, damit sich ein schönes Krüstchen bildet.

Das Gericht erfreut sich in ganz Frankreich grosser Beliebtheit, die französische Post legte 2003 sogar eine Briefmarke mit der Cassoulet als Motiv auf.

Zutaten (3-4 Portionen)

200g	weisse Bohnen
400g	Lammvoressen
1	Schweinsbratwurst 120g
80g	Bratspeck, 1 Tranche
1	Zwiebel, ca. 50g
2-3	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
4	Nelken
2	Tomaten
1	Rüebli
1,5dl	Weisswein
2dl	Hühnerbouillon
1Tl	Thymian getrocknet
1Tl	Majoran getrocknet
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl
3-4El	Paniermehl

Zubereitung

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Bohnen abgiessen und in eine Pfanne geben, kaltes Wasser dazugiessen, bis die Bohnen gut bedeckt sind. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel mit den Lorbeerblättern und Nelken bestecken und mit dem Knoblauch zu den Bohnen geben. Aufkochen und ca. 35 Minuten köcheln lassen bis die Bohnen knapp weich sind.

Bohnen abgiessen und den Sud auffangen. Sud (ca. 1,5dl) mit Weisswein und Hühnerbouillon ergänzen. Zwiebel herausfischen und grob hacken. (Lorbeer und Nelken entfernen.)

Speck zu schmalen Streifen schneiden. Bratwurst zu gut 1cm dicken Scheiben schneiden. Tomaten und Rüebli klein würfeln. Lammvoressen salzen und pfeffern.

Speck und Bratwurst in wenig Olivenöl leicht anrösten, beides auf dem Boden einer Gratinform verteilen, das Fett in der Pfanne zurückhalten.

Ofen auf 180° vorheizen.

Lammvoressen im zurückgehaltenen Fett anbraten. Rüebli und Tomaten zugeben, mit den Kräutern würzen und vermischen. 3-4 Minuten mitdünsten. In die Gratinform geben und verteilen. Bohnen über das Fleisch verteilen und mit der gegarten Zwiebel belegen, Sud dazugiessen bis die Bohnen knapp bedeckt sind.

Im unteren Drittel in den Ofen schieben und 1 3/4 Stunden garen. Cassoulet aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 220° erhöhen.

Nochmals wenig Sud (oder Bouillon) zum Cassoulet giessen, mit Paniermehl bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Cassoulet in die Mitte des Ofens einschieben und 25-30 Minuten gratinieren bis das Krüstchen dunkelbraun ist.

Majoran
nahrin
Hühner-Bouillon