

Cassoulet mit Chorizo

 healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/53/Cassoulet_mit_Chorizo.html

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g weiße Canellini-Bohnen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
- 400 g Strauchtomaten
- 1 Paket TK-Dicke Bohnen (300 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Karotten
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Zucchini
- 6 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 25 g getrocknete Tomaten
- 60 g Chorizo
- 25 g Oliven
- 2 Scheiben Brot
- 2 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Canellini-Bohnen in einem Topf mit reichlich Wasser ohne Salz weichkochen. (ca. 1 Stunde), dann auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. In einem mittleren Topf Wasser zum Kochen bringen. Tomatenstrunk entfernen, die Haut leicht einritzen und die Tomaten für ca. 30 Sekunden ins kochende Wasser geben. Tomaten herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten und grob hacken. (Haut nach Belieben für eine Gemüsebrühe beiseitestellen)
3. Das Wasser zum Blanchieren der Dicken Bohnen weiterverwenden. Dicke Bohnen im sprudelnd kochenden Wasser 1 Min. garen, abgießen, kalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Haut der Dicken Bohnen mit den Fingern entfernen.
4. Knoblauch schälen und grob würfeln. Karotten, Staudensellerie und Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden.
5. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Karotten und Staudensellerie im Öl anbraten, Canellini-Bohnen zufügen, Brühe angießen und 10 Min. kochen lassen.
6. Währenddessen die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und zu dem Cassoulet geben.
7. Die Haut der Chorizo entfernen, Chorizo in ca. 0,5 cm breite Würfel schneiden. Die Würfel in einer Pfanne knusprig auslassen und mit den Dicken Bohnen, den Zucchini und den Oliven zu den Cannelini-Bohnen geben und weitere 2 Min. kochen lassen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Währenddessen Brot in Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin knusprig anbraten, Thymian hacken und zufügen.
9. Cassoulet in tiefe Teller füllen, mit Croutons bestreuen und sofort servieren.

Preis pro Portion: 2,04 €