



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW11 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

Französisches Bohnen-Cassoulet mit Knoblauch-Kräuter-Baguette

Stellt euch vor ihr seid in Frankreich und sitzt auf einer herrlichen Terrasse. Euer Blick wandert über Lavendelfelder und während die Sonne langsam untergeht steigt eine leicht-kühle Luft auf. Auf dem kleinen Bistrotisch neben euch wartet ein leckeres Cassoulet und ein Glas schwerer Rotwein auf euch.



40 min.



Stufe 2



Perlgraupen



rote Linsen



Ziebel



Karotte



Staudensellerie



Champignons



Rosmarin



Thymian



weiße Riesenbohnen



Lorbeerblatt



Tomatenmark



Baguette



Knoblauch



Petersilie



Estragon

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Perlgraupen, rote Linsen 1)	50 g	100 g
Zwiebel, Karotte	1	2
Staudensellerie	1 Stange	2 Stange
Champignons	200 g	400 g
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Thymian	2 Zweige	4 Zweige
weiße Riesenbohnen	1 Dose	2 Dose
Lorbeerblatt	1	2
Tomatenmark	½ kleine Dose	1 kleine Dose
Baguette 1)	1	2
Knoblauch (solo)	⅓	¼
Petersilie/Estragon	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 625 kcal
Kohlenhydrate: 86 g,
Fett: 17 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 19 g

Gut im Haus zu haben

Brühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, Topf, Pfanne, Sieb

2



1 Perlgraupen in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe kochen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

2 Linsen mit kaltem Wasser abbrausen. Zwiebel abziehen, Karotte waschen und schälen, Staudensellerie waschen und anschließend alle drei fein hacken. Champignons putzen und grob hacken. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Bohnen in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. 300 ml Brühe zubereiten.

3



3 ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Karotte und Sellerie darin mit etwas Salz ca. 5 Min. glasig dünsten.

4 Ofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen. Rosmarin, Thymian, Lorbeerblatt und Tomatenmark in die Pfanne geben und ca. 3 Min. mitbraten. Dann Linsen, Bohnen und Champignons zugeben. Mit der vorbereiteten Brühe ablöschen und ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln.

4



5 Baguette nach Packungsangabe zubereiten. Knoblauch abziehen und in einer kleinen Schüssel zerdrücken. Estragon und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

6 3 EL Olivenöl mit Kräutern zum Knoblauch geben und alles gründlich miteinander vermengen.

7



7 Ofen auf Grillfunktion umstellen. Baguette nach Garzeit in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch-Kräuter-Öl bestreichen, dann ein paar Min. auf dem höchsten Einschub im Ofen knusprig backen.

8 Perlgraupen für die letzten 4 Min. der Garzeit zum Cassoulet geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Cassoulet in tiefen Tellern verteilen und mit etwas Knoblauch-Kräuter-Baguette genießen.