

Französischer Bohnentopf „Cassoulet“

(2 Portionen)

Zutaten:

280 – 350 g weiße Bohnenkerne, abgetropft Konserve

1 Zwiebel

je 1 Msp. getrockneter Thymian und Majoran

1 Lorbeerblatt

1 TL Instant-Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer, frisch gemahlen

1 kleine Dose, 400 g, stückige Tomaten

2 – 3 Möhren, gestiftet

2 EL (30 g) Schmand, bis 24 % Fett

2 EL (30 ml) Milch, bis 1,5 % Fett

60 g Emmentaler, bis 30 % Fett i. Tr.

12 g Semmelbrösel

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln, im Topf (ohne Fett und Flüssigkeit!) und unter Rühren goldgelb werden lassen. Die Tomaten, das Lorbeerblatt, Instantbrühe und Kräuter dazugeben.

Auf kleiner Flamme 5 Minuten köcheln.

Bohnenkerne und Möhren in den Topf geben.

Mindestens 10 Minuten bei ausgeschalteter Kochplatte im geschlossenen Topf ziehen lassen. Lorbeerblatt entfernen und abschmecken. Den Bohnentopf in eine kleine Auflaufform füllen.

Den Käse reiben, mit den Bröseln mischen, über das Gratin streuen.

Milch und Schmand verquirlen, über Käse und Brösel gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C auf dem mittleren Rost ca. 15 Minuten Überbacken.

Dazu schmeckt frisches Baguette! (Berechnung nach Verbrauch)

Pro Portion: 2 K, 1 F, 1 E, 1 EL M (Milch von der Tagesmenge), G, 5 GK

TIPP:

Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, brät mit der Zwiebel 60 g gewürfelten rohen Schinken mit an. Auch 60 g Bratenreste peppen den Geschmack auf.