Vegetarische Cassoulet mit Schmorkarotten



Vorbereitungszeit: 45 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Kidneybohnen 250g Abtropfgewicht: 1 Dose
- Knoblauchzehe: 1
- Kürbisfleisch: 200 gr
- Olivenöl: 2 EL
- Olivenöl: 4 EL
- Pomìto Bio passierte Tomaten mit Knoblauch: 500 gr
- Pomìto Bio passierte Tomaten mit Paprika und Chili oder Pomìto Bio passierte Tomaten: 300 gr
- Salz & Pfeffer:
- Stk mittelgroße Karotten: 8
- Thymian: 3-4 Stiele
- Tomatenmark: 2 EL
- Weiße Riesenbohnen 250g Abtropfgewicht: 1 Dose
- Zwiebel: 1 Stk

Vorbereitung

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten.
3. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen und klein würfeln.
4. Kürbiswürfel und Tomatenmark in die ofenfeste Form geben. Mit passierten Tomaten aufgießen und kräftig durchrühren.
5. Thymianstiele abzupfen und in die Sauce geben.
6. Weiße Riesebohnen und Kidneybohnen absehen abspüle und in die Cassoulet geben.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.
8. Karotten ggf. schälen und der Länge nach halbieren oder vierteln, je nach Größe der Karotten.
9. Großzügig mit Olivenöl beträufeln und bei 200 Grad für 30-40 Minuten schmoren.
10. Mit einem knusprigen Baguette oder Reis genießen.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Passierte Tomaten 500 gr

