

## Cassoulet mit Entenconfit

„Light“ Variante

### Zutaten für 2 Portionen :

250 g weiße Bohnen  
2 Stücke Confit de Canard  
(2x Schenkel)  
2 Lorbeerblätter  
4 Wacholderbeeren, angedrückt  
2 Nelken  
1 Msp. Quendel  
1 TL Beifuß  
1 EL Majoran, getrockneter  
2 Stängel frischer Thymian  
getrockneter Majoran  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
Salz  
3 Karotten  
1 Stängel Staudensellerie  
1 EL Entenschmalz vom Confit



### Zubereitung :

#### Vorbereitung für Cassoulet mit Entenconfit:

Die Bohnen 24 Stunden einweichen (3 Liter Wasser).

#### Zubereitung Cassoulet mit Entenconfit:

Das Einweichwasser von den Bohnen abgießen. Die Zwiebel fein würfeln und im Entenschmalz glasig andünsten. Die Bohnen zugeben und mit Wasser auffüllen, bis die Bohnen knapp bedeckt sind. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken, Quendel, Beifuß und Majoran zugeben. Die Bohnen fast gar kochen (Hat 60 Minuten gedauert). Dabei ist das meiste Wasser verdampft.

Inzwischen Karotten schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und in kleine Würfel schneiden.

Karotten, Staudensellerie, Tomatenmark und die Thymianzweige zu den Bohnen geben. Jetzt mit Salz und Majoran abschmecken. Mit dem Salz vorsichtig sein, denn das Enten-Confit ist selbst auch salzig! Etwa 5 Minuten garen.

Das Entenconfit erwärmen, damit die Stücke aus dem Fett geholt werden können. Diesmal haben wir die Haut und das Fett von den Schenkeln entfernt und das Fleisch vom Knochen gelöst. In eine Ofenfeste Form eine Schicht der Bohnen einfüllen, darauf die Entenstücke legen und mit den restlichen Bohnen bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C noch 10 Minuten backen. Die Flüssigkeit sollte dabei vollständig verdampfen.

#### Hinweis der Kochbären zum Cassoulet mit Entenconfit:

Cassoulet ist ein berühmter südfranzösischer Bohneneintopf, der aus der Gegend um Castelnaudry kommt, dort aber mit verschiedenen, meist deftigen Fleischstücken vom Schwein und Hammel gemacht wird.

© WWW.KOCHBAEREN.DE