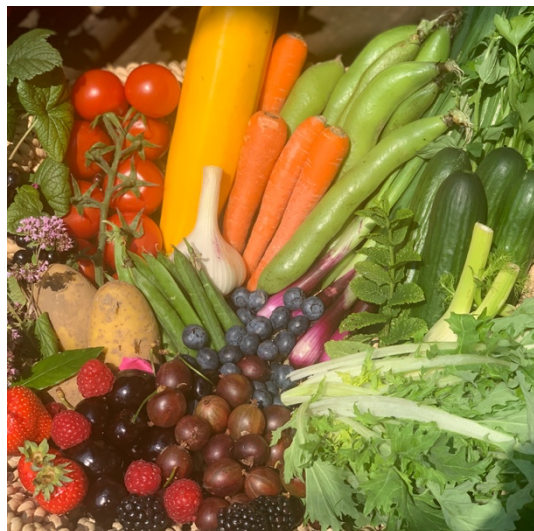


Sommer-Rezept



Tomaten – Kokos – Cassoulet (Auflauf mit Brotdecke)

für 4 - 6 Personen, Hauptgericht, vegetarisch,
Zubereitungszeit 30 Min. plus 30 Min. Backzeit



Zutaten:

- 1 Lauchstange
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 1 Ingwerwurzel fein gerieben
- 1 Chilischote
- 1 Dose Geschälte Tomaten 500 g
- 1 Dose Weiße Bohnen ca. 420 g
- 500 g Cocktailtomaten
- 4 Sch. Landbrot/Mischbrot o.ä.
- 5 Zweige Basilikum, Blätter grob gehackt
- Oliveöl
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Kokosmilch

Zubereitung:

Lauch in Ringe schneiden. Lauchringe mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Ingwer 10 Min. dünsten.

Dosentomaten, Kokosmilch und Bohnen hinzufügen. Alles einige Minuten simmern lassen und würzen.

Eine Auflaufform fetten. Die Bohnen-Gemüsemischung in die Auflaufform füllen und frische, halbierte Tomaten darüber verteilen. Das Basilikum darüber streuen.

Das Brot in Stücke reißen und zwischen die Tomaten legen. Alles mit Olivenöl beträufeln.

Das Cassoulet 30 Min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze im Ofen kross backen.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.