

Zu Tisch in ... Languedoc-Roussillon



Die ältesten Weinberge der Welt



Carcassonne, Land des Erbegutes, 5 Orte sind UNESCO-Weltkulturerbe



Bages



Collioure, Geburtsstadt des Fauvismus



Canal du Midi, Lebensart und Erholung



Mediterrane Gastronomie im Languedoc-Roussillon



Languedoc-Roussillon, luxuriöser Aufenthalt



Languedoc-Roussillon, Land der Traditionen, Les Joutes in Sète



Languedoc-Roussillon, Land der Feste



Montpellier, eine dynamische Stadt



Languedoc-Roussillon, mehr als 250 km Strandküste



Montpellier, eine lebendige Stadt bei Nacht

© P.Palau

300 Tage Sonne im Jahr und eine breite Palette an touristischen Angeboten zur Auswahl: Badeurlaub, Sport, historische Orte und eine großartige Landschaft. Die Region Languedoc-Roussillon bietet Ihnen die besten Seiten Südfrankreich. Unberührte Gebiete, Berge und Flachland und eine 200 km lange Küste mit der größten Lagune Europas: Dank seines natürlichen aber auch kulturellen und historischen Reichtums werden Sie von der Region Languedoc-Roussillon begeistert sein.

Le Cassoulet

Ein typisches Rezept aus der Region Languedoc-Roussillon.

Zutaten für 6 Portionen/ Stück:

500 g weiße Bohnen
2 große Zwiebeln, gewürfelt
Salz und Pfeffer
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
2 Gänsekeulen
250 g Schweinefleisch, in Würfel geschnitten
3 EL Gänseschmalz
1 Bd. Suppengemüse
250 g Knoblauchwurst, in Scheiben geschnitten
1/5 l Rotwein
2 EL Tomatenmark
etwas Cayennepfeffer
4 Knoblauchzehen, durchgepreßt
1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
3 EL Semmelbrösel
einige Butterflöckchen

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dieses Wasser abschütten und soviel frisches Wasser zugeben, daß die Bohnen gut bedeckt sind (am besten Mineralwasser, das macht die Bohnen zarter und leichter verdaulich). Zwiebelwürfel, Pfeffer, Salz, Lorbeerblatt und Nelken zugeben und das Ganze eineinhalb Stunden kochen; die Bohnen dürfen nicht zerfallen. Gänsekeulen entbeinen, in Würfel schneiden (die Knochen kann man mit den Bohnen kochen) und mit dem Schweinefleisch in Gänseschmalz anbräunen. Kleingeschnittenes Suppengrün und Knoblauchwurst dazugeben und etwa 10 min anschmoren. Nun mit Rotwein ablöschen und etwa 45 min zugedeckt schmoren. Tomatenmark, Knoblauch und gehackte Petersilie untermischen und das Ganze mit Cayennepfeffer, Salz und eventuell etwas Rotwein abschmecken. Die Bohnen werden nun mit dem geschmorten Fleisch vermischt und in eine gut ausgefettete feuerfeste Form gegeben. Auf der Oberfläche verteilt man die Semmelbrösel, gibt einige Butterflöckchen darüber und backt nun das Ganze etwa 45 min im vorgeheizten Backofen bei 180 °C. Spezialisten versuchen, nach der halben Garzeit die Kruste zu lösen, zu wenden und erneut mit Butterflöckchen zu bestreuen.