



Low Carb: Hähnchen und Bohnengemüse

Cassoulet-Style mit Thymian und Petersilie



ca. 1h



3-4 Personen

Das französische Cassoulet enthält immer weiße Bohnen und Speck und wird im Ofen fertig gegart. Traditionell dauert dies mehrere Stunden, also haben wir uns eine Low-Carb-Variante ausgedacht, die genauso lecker und vielseitig ist, aber deutlich schneller in der Zubereitung! Es gibt saftige Hähnchenschenkel mit Thymiannote, sanft geschmurgelt auf Lauch und Karotten – und natürlich Bohnen und Bacon. Petersilie macht's perfekt!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Speckwürfel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 4 Hähnchenschenkel
- 5g Thymian
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

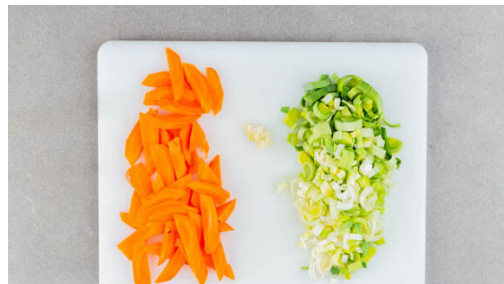
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

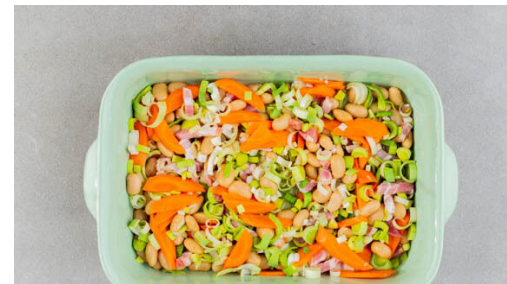
Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 28.1g, Eiweiß 53.0g



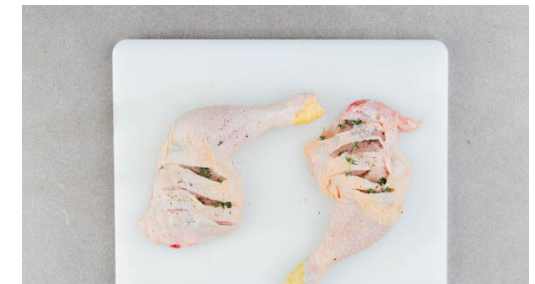
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln.



2. Zutaten vermengen

Die **Bohnen** mit den **Karotten**, dem **Lauch** dem **Knoblauch** und dem **Bacon** vermengen, dann 200ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Bohnenmischung** auf zwei große Auflaufformen verteilen.



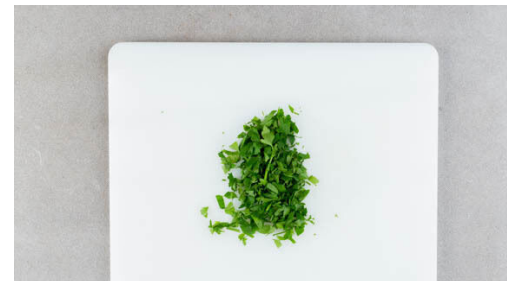
3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils an der dicksten Stelle 3-4 Mal tief einschneiden. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und einige **Thymianzweige** unter die Haut schieben.



4. Garen

Das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben auf evtl. übrigem **Thymian** auf dem **Bohnenmischung** platzieren. Alles 45-50Min. im Ofen backen, bis die Haut goldbraun und das **Fleisch** gar ist. **Tipp:** Wenn der beim Hineinschneiden austretende **Fleischsaft** klar ist, ist das **Fleisch** durchgegart.



5. Petersilie schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Verfeinern und servieren

Das fertig gegarte **Fleisch** entfernen und die **Petersilie** mit dem **Bohnenmischung** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Bohnenmischung** anrichten und servieren.