



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!

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Speckwürfel
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 4 Hähnchenschenkel
- 20g Petersilie & Thymian

- Salz und Pfeffer

- Backofen und 2 Auflaufformen
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 716kcal, Fett 40.2g,
Kohlenhydrate 27.9g, Eiweiß 52.9g



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.



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.



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.



Das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben auf evtl. übrigem **Thymian** auf dem **Bohngengemüse** 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.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



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