



Hähnchenschenkel und Bohnengemüse

Cassoulet-Style mit Thymian und Speck



ca. 1h



2 Portionen

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!

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Hähnchenschenkel
- 10g Petersilie & Thymian

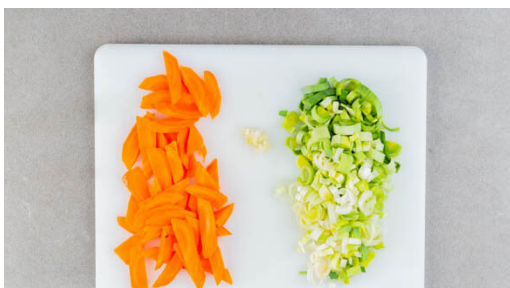
- Salz und Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

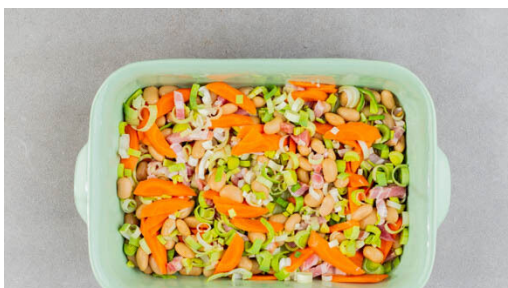
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 720kcal, Fett 40.3g,
Kohlenhydrate 28.8g, Eiweiß 53.0g



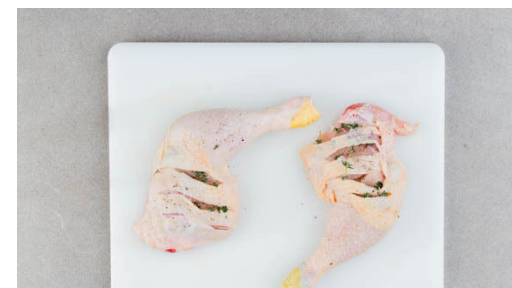
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotte** 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** in einer großen Auflaufform mit den **Karotten**, dem **Lauch** dem **Knoblauch** und dem **Bacon** vermengen, dann 100ml Wasser und die **½ des Brühwürzes** unterrühren.



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 **Bohnengemüse** platzieren. Alles 45–50 Min. 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 **Bohngengemüse** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Bohngengemüse** anrichten und servieren.