MARLEY SPOON



# 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!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

**Allergene**
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
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 Brühgewürzes** 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 45–50Min. 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 **Bohnengemüse** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Bohnengemüse** anrichten und servieren.