MARLEY SPOON



Hähnchenschenkel und Bohnengemüse

Cassoulet-Style mit Thymian und Speck

ca. 1h 4 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

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Speckwürfel
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 4 Hähnchenschenkel
- 20g Petersilie & Thymian

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 enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 716kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 28.1g, Eiweiß 52.9g



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 **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.