



Cassoulet mit Hähnchenkeulen

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	600 g
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	300 g
Sonnenblumenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	1 TL
Speckstreifen	125 g
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	200 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Majoran, getrocknet	1 TL
Zucker	
Petersilie, frisch	1 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und Karotte und Sellerie würfeln. Porree in Ringe schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenschenkel darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Paprika würzen und aus dem Topf nehmen.
3. Topf erneut erhitzen und Speck im Bratensatz ca. 2 Min. anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Sellerie und Karotten zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen und aufkochen.
4. Lorbeerblatt, Bohnen, Porree und Hähnchenschenkel zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Zucker würzen und alles in eine Auflaufform gießen. Im Ofen ca. 75 Min. garen, bis sich bei den Hähnchenschenkel eine leichte Kruste bildet.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Cassoulet mit Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	681 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	41 g