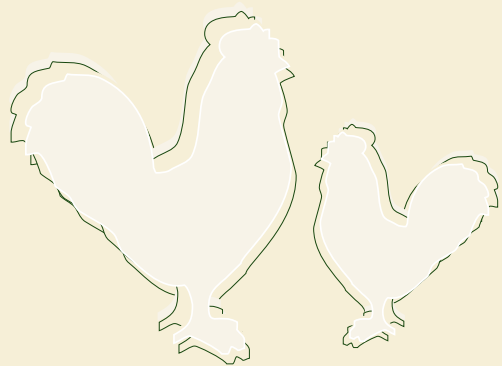




HÄHNCHEN-BOHNEN-CASSOULET



Landgeflügel



HÄHNCHEN-BOHNEN-CASSOULET

Zutaten für 4 Personen:

750 g	Hähnchen-Oberkeulen
750 g	Hähnchen-Unterkeulen
400 g	weiße Bohnen
100 g	Bacon (Frühstücksspeck)
500 g	Möhren
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
2-3 EL	Öl
400 g	stückige Tomaten
½ l	Wasser
1 TL	Zucker
2 EL	Weißweinessig
½ Bund	Petersilie
	+ Bräter oder Schmortopf



Zubereitung:

Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Bacon in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Backofen vorheizen auf 200°C (Umluft 175°C).

Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. Öl im Bräter erhitzen, Hähnchenteile von allen Seiten kräftig anbraten. Hähnchenteile herausnehmen. Bacon, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett anbraten. Mit ½ l Wasser und Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und Essig würzen.

Bohnen und Hähnchenteile in den Bräter geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde offen schmoren.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Cassoulet mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und mit Petersilie bestreut anrichten.

Dazu passt Baguette oder Bauernbrot.