Hähnchen Cassoulet

- **Küche:**Französisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 2m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Es wird mal wieder Zeit etwas Frankreich in unserer Küche zu bringen: Das **Hähnchen Cassoulet** kommt aus dem Süden Frankreichs und ist dort in vielen verschiedenen Varianten sehr beliebt. Ursprünglich handelt es sich bei einem Cassoulet um einen **rustikalen Eintopf** aus dem französischen Languedoc.Traditionell wird er entweder mit Lamm, Gans oder Ente gemacht, bei uns eben mit Huhn.

Unser Chefkoch Fritz Grundmann konstatiert:

Das Gericht ist deftig, herzhaft, kalorienreich und energiespendent: Super einfach, man kann es gut bereits am Vorabend vorbereiten, dann schmeckt es eigentlich noch besser.

Zutaten

- 8 Hähnchenteile, Ober- , Unterkeulen, getrennt
- 425 g weiße Bohnen (Dose)
- 100 ml trockener Weißwein
- 250 ml Hühnerbrühe
- 200 g passierte Tomaten
- 150 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehe, fein mit Salz gerieben, nach eigenem Geschmack
- 2 Karotten in Scheiben
- 1 rote Paprika, entkernt in groben Würfeln
- 100 g Knollensellerie, gewürfelt
- 4 Zweige frischer Thymian, gezupft
- 1 Lorbeerblatt
- Etwas Pflanzenöl
- 1 El Butter
- 50 g Reibbrot
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Hähnchen Unter– und Oberkeulen würzen und mit dem Knoblauch einreiben In einem ausreichend großen Bräter rundherum anbraten, Farbe nehmen lassen, kurz heraus nehmen.

Schritt2

In dem Bratfett die Speckwürfel anbraten und das Gemüse, Bohnen, Paprika, Karotten, Sellerie mit

angehen lassen. Mit der Hühnerbrühe und Tomaten aufgießen. Kräuter dazu geben und die Hähnchenteile wieder einlegen. Bei schwacher Hitze rund zwei Stunden garen. In eine feuerfeste Auflaufform umfüllen.

Schritt3

Das Reibbrot in der Butter anschwitzen, über dem Cassoulet verteilen und 10 - 15 min. bei starker Oberhitze im Backofen überbacken, so dass eine schöne Kruste entsteht.

Französisches Hähnchen Cassoulet

Der Name für das französische Gericht Cassoulet leitet sich von von der Cassole-Keramikform ab, in der der Eintopf klassisch zubereitet wird.
Das **Erfolgsgeheimnis** des Cassoulets liegt in der langen Zubereitung. Zunächst wird auf der Herdplatte gebraten und nachher im Backofen weiter gegart. Wer keinen feuerfesten Tontopf („Cassole“) hat, nimmt einfach einen Bratentopf.
Da das Cassoulet etwa zwei Stunden im Backofen schmort, ist es wichtig, passendes Gemüse zu verwenden. Traditionell-französisch ist es saisonales Gemüse. Hierbei wird solches ausgewählt, welches nicht so schnell zerfällt. Gewürzt wird mit Lorbeer, Knoblauch, Zwiebeln und Thymian.
Es gibt vom Cassoulet viel Varianten. Man kann beispielsweise Hammelfleisch, (was nicht jedermanns Sache ist) durch andere Fleischsorten ersetzen wie Hähnchen gut ersetzen, ebenso die Bohnen.

Rezeptart: Eintöpfe, Fleischgerichte, Geflügel, National / Regional **Tags:** bodenständig, herrlisch französisch, herzhaft, zünftig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (g)720
- KH (g)38
- Fett (g)28
- Eiweiß (g)72,5
- Ballast (g)13,5

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchen-cassoulet/