

Zitronen-Hähnchen mit Fenchel

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Hähnchenbrüste
4 Hähnchenkeulen
2 Esslöffel Senf
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
1 Teelöffel Kurkuma
4 Zweig(e) frischer Thymian
Salz, Pfeffer
200 ml Olivenöl
1 Fenchel
360 ml Hühnerbrühe

Besonderes Zubehör

Gusseiserne oder backofenfeste Pfanne
Schöpflöffel

Allein der Geruch des marinierten Hähnchens, lässt dir das Wasser im Mund zusammenlaufen. Als Beilage gesellt sich ein süß-bitteres Fenchelgemüse dazu, das zur zitronigen Frische genau den richtigen Kontrast bietet.

- 1 -

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und die Schale mit einer Zester-Reibe abraspeln. Die andere Hälfte in

dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Grüne Stängel des Fenchels abschneiden. Knolle der Länge nach halbieren, Strunk entfernen und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.

- 2 -

Von 2 Thymianzweigen Blätter abzupfen und mit Senf, Knoblauch, Kurkuma, Zitronenzeste sowie -saft, Salz und Pfeffer vermischen. Hühnerbrüste und -keulen in die Schüssel legen und mit der Marinade vermengen, 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

- 3 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und Hühnerbrüste- und keulen von jeder Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten.

- 4 -

Restliche Thymianzweige, Fenchel und Zitronenscheiben zu dem Hühnerfleisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Hühnerbrühe ablöschen und bei niedriger Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten weich garen. Zwischendurch mit einer Schöpfkelle etwas Brühe über das Hühnerfleisch gießen.

- 5 -

Vor dem Servieren das Hähnchenfleisch 5 Minuten in der Pfanne ruhen lassen.