WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Zitronen-Fenchel-Hähnchen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Öl
3 Fenchelknollen
300 g Möhren
3 Lauchzwiebeln
2 Zitronen
1 TL Fenchelsamen
Salz und Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe
Dill

Nährwerte:

Pro Portion ca. 429 kcal, 10 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Zitronen-Fenchel-Hähnchen

Zubereitung:

1. Als erstes Hähnchenbrustfilets in Öl von jeder Seite für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Danach kurz zur Seite stellen.

2. Jetzt Fenchel, Möhren, Lauchzwiebeln und Zitronen mit Fenchelsamen, Salz und Pfeffer für circa 5 Minuten anrösten.

3. Anschließend Gemüse und Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben und mit Brühe für circa 15 bis 20 Minuten bei 180 Grad zu Ende garen.

Zitronen-Fenchel-Hähnchen

4. Zum Schluss nur noch das Zitronen-Fenchel-Hähnchen aus dem Ofen nehmen, anrichten, mit Dill toppen und genießen!

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**