

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. 379 kcal, 9 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten



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!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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-gefluegel.de