



Hähnchen an Fenchelgemüse

mit Orange und gebackenen Kartoffeln



ca. 1h



2 Personen

Die goldbraunen Hähnchenschenkel, feine Fenchelscheiben und milde grüne Oliven verbreiten eine geradezu festliche Stimmung. Dazu noch der Duft von herb-würzigem Rosmarin und frischen Zitrusfrüchten, der aus der Küche in die Nasen der hungrigen Tischgäste strömt ... Hier sind sich alle sicher schnell einig, dass ein kulinarischer Hochgenuss wie dieses köstliche Mahl auch im Alltag alles besser macht!

- 1 Karotte
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. grüne Oliven
- 5g Rosmarin
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln

- 1EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 810kcal, Fett 45.0g,
Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 33.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Oliven** grob schneiden. Den **Rosmarin** abzupfen und grob schneiden.



Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen. Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Scheiben schneiden. Das **Brühgewürz** in 150ml warmem Wasser auflösen. Das **Gemüse**, die **Zwiebeln**, den **Knobi**, die **Olive**, den **Rosmarin**, den **Zitronen- und Orangensaft**, die **Orangenscheiben** und die **Brühe** in eine große Auflaufform geben.

A top-down view of a black frying pan on a grey surface. Two pieces of breaded chicken are frying in oil. The chicken is golden brown and sizzling. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right.

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je ½TL Salz und Pfeffer sowie 1EL Mehl einreiben. In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** hineingeben, sobald das Öl sehr heiß ist und auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten.



Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)