



V: Bio-Hähnchen mit Fenchel

und Bohnen, serviert mit „Drop Biscuits“



ca. 45min



2 Personen

Ohne langes Suchen findest du in deiner Kochbox ein frühlingshaftes Sträußchen frischer Kräuter: Da gibt es würzigen Schnittlauch, den wir in herzhaften und leicht gemachten Biscuits verbacken. Und duftender Dill peppt ein cremiges Ragout mit Fenchel, grünen Bohnen und zarten Hähnchenstreifen auf. Klingt gut? Dann auf die Biscuits, fertig, los!

- 10g Schnittlauch & Dill
- 150g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 100g grüne Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung

- 200ml Milch ⁷
- 65g Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 837kcal, Fett 40.6g,
Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 44.6g



1. Teig vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und mit **85g Mehl**, **1TL Backpulver** und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. 50g kalte Butter in 0,5-1cm große Würfel schneiden, in das **Mehl** geben und zwischen den Fingern zerdrücken. **Tip:** Bei der Verarbeitung der Butter rasch arbeiten, damit sie nicht zu warm wird.



4. Gemüse garen

Den **Fenchel** längs vierteln und in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** halbieren. Das **Gemüse** in die Pfanne zu den **Zwiebeln** geben und mit ½TL Salz sowie 2EL Wasser abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8Min. garen.



2. Drop Biscuits backen

75ml Milch mit einer Gabel kurz im **Teig** verrühren, dann den **Teig** halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu zwei groben **Brötchen** formen. Das Backblech im Kühlschrank aufbewahren, bis der Ofen vorgeheizt ist. Die **Biscuits** im Ofen 15-18Min. goldbraun backen. Ggf. die Temperatur auf 210°C (190°C Umluft) reduzieren, falls die **Biscuits** zu schnell bräunen.



5. Fleisch mitbraten

Den **Dill** grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit bei hoher Hitze verdampfen lassen. Das **Fleisch** und 1EL Butter dazugeben und 3-5Min. braten. Dann die **½ der Gewürzmischung**, **1EL Mehl** und die **½ der Lauchzwiebeln** ca. 1Min. mitbraten.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Zwiebelwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze glasig anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Ragout zubereiten

100ml Milch unterrühren und aufkochen, dabei regelmäßig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. 2-4Min. bei niedriger Hitze cremig einköcheln, bei Bedarf etwas mehr Milch hinzugeben. Mit Pfeffer abschmecken und 1TL Essig sowie die **½ des Dills** unterrühren. Das **Ragout** mit dem **übrigen Dill und den Lauchzwiebeln** garnieren und mit den **Drop Biscuits** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning