



Hähnchen an Fenchelgemüse

mit Orange und gebackenen Kartoffeln



ca. 1h



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. grüne Oliven
- 5g Rosmarin
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 1kg festkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 33.5g



1. Zutaten schneiden

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



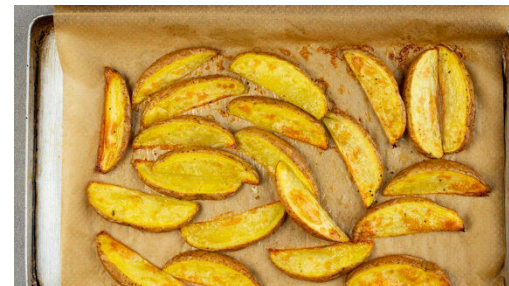
4. Fleisch und Gemüse garen

Das **Fleisch** mit der Haut nach oben auf dem **Gemüse** platzieren. Die Pfanne aufbewahren. 2EL kalte Butter in kleinen Flocken über dem **Gemüse** und dem **Fleisch** verteilen, alles mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 40-45Min. im mittleren Teil des Ofens rösten. Das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit mit dem **Sud** begießen und ggf. mit Alufolie abdecken, falls es zu dunkel wird.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Orangen** halbieren, **eine Orange** auspressen, die **andere Orange** in Scheiben schneiden. Das **Brühgewürz** in 300ml warmem Wasser auflösen. Das **Gemüse**, die **Zwiebeln**, den **Knobi**, die **Oliven**, den **Rosmarin**, den **Zitronen- und Orangensaft**, die **Orangenscheiben** und die **Brühe** in eine große Auflaufform geben.



5. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden, dann mit 2EL Pflanzenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im oberen Teil des Ofens 22-25Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



3. Fleisch anbraten

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



6. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** und das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Das **Fleisch** warm halten, das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, den **Sud** auffangen. **3EL Sud** mit 3TL Mehl verrühren, den **übrigen Sud** in die Pfanne geben. Den **angedickten Sud** unterrühren, die **Sauce** bei starker Hitze 2-3Min. eindicken lassen. Das **Fleisch** mit den **Kartoffeln**, dem **Gemüse** und der **Sauce** servieren.