

Hähnchen-Fenchelpfanne Rezept

Wenn alle Zutaten gewaschen, geputzt und klein geschnitten sind, kann diese Hähnchenpfanne mit frischem Fenchel in kurzer Zeit zusammen mit zuvor gekochtem Reis als köstliche Hähnchen-Gemüsepfanne serviert werden.

Zutaten: für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
Salz
Pfeffer
3 TL Pflanzenöl
½ TL Fenchelsamen ganz (1 g)
2 Frühlingszwiebeln
Ca. 350 - 400 g rohe Fenchelknolle mit Grün
125 ml Orangensaft
1 TL Gemüsebrühe Instant
1 große Messerspitze Cayennepfeffer
2 EL Schlagsahne

Außerdem:

½ Avocado
Zitronensaft

Als Beilage:

125 g rohen Reis oder Wildreis



Zubereitung:

Für das **Hähnchen-Fenchelpfanne Rezept** die Frühlingszwiebeln und den Fenchel unter kaltem Wasser waschen.

Anschließend Frühlingszwiebeln putzen, mitsamt dem Grünanteil in dünne Ringe schneiden. Vom Fenchel das zarte Fenchelgrün abschneiden und für später zur Seite legen. Den Fenchel halbieren, vierteln, jeweils den inneren Strunk herausschneiden. Danach die rohen Fenchelteile in dünne Streifen schneiden.

Orangensaft abmessen, Fenchel Samen ganz und Cayennepfeffer bereitstellen.

Wildreis oder Reis zuvor oder nebenbei in gesalzenem Kochwasser weichkochen, abseihen, abtropfen lassen und im Topf warmhalten.

Vorbereitetes Hähnchenbrustfilet in grobe Streifen schneiden.

Eine halbe reife Avocado der Schale entnehmen, sofort ringsum mit Zitronensaft beträufeln.

2 TL Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.

Die Hähnchenstreifen darin ringsum in ein paar Minuten unter mehrfachem Wenden durchbraten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller zwischenlagern. Mit etwas Salz und schwarzen Pfeffer bestreuen.

Den 3. TL Öl in die Pfanne geben, erhitzen, die Fenchelsamen darin kurz anschmoren.

Die Frühlingszwiebeln hinzugeben, unterheben und 1 Minute langsam anschmoren lassen.

Die ganzen rohen Fenchelstreifen auf einmal mit in die Pfanne geben, unterheben, ebenfalls unter mehrfachem Wenden, bei etwas zurück gedrehter Hitze 1 -2 Minuten langsam hell anbraten.

Den ganzen Pfanneninhalt mit dem Orangensaft ablöschen, Cayennepfeffer und Gemüsebrühe Pulver hinzugeben.

Das Fenchelgemüse einmal aufkochen, danach bei zurückgedrehter Hitze unter mehrfachem Wenden nochmals ca. 5 Minuten mit noch etwas Biss weichschmoren lassen.

Das vorgebratene Hähnchenfleisch unter das Fenchelgemüse unterheben und kurz miterwärmen.

Die Hähnchen-Fenchelpfanne nach persönlichem Geschmack mit Salz und etwas Pfeffer pikant abschmecken.

Zuletzt den Pfanneninhalt mit 2 EL Schlagsahne begießen, kurz einziehen lassen, danach rasch mit frischem Fenchelgrün und der in Würfeln geschnittenen halben Avocado bestreut, zusammen mit frisch gekochtem Reis oder wie hier auf dem Foto mit Wildreis als feine Gemüsepfanne mit Hähnchenfleisch zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen enthalten 1 Portion Hähnchen-Fenchelpfanne Rezept mit Reisbeilage ca. 575 kcal und ca. 22,3 g Fett