

Honighähnchen mit Zitronenfenchel



- **1 kg Hähnchenbrustfilet** in 8 Stücke schneiden.
- **8 Stiele Thymian** abzupfen und mit **2 EL Honig** sowie **2 EL Olivenöl** verrühren. Damit die **Hähnchenbrustfilets** bestreichen und einziehen lassen.
- **1 kg Fenchel** putzen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Das **Fenchelgrün** fein hacken.
- **1 Zitrone** schälen, die Schale fein hacken und unter die **Fenchelspalten** mischen.
- **Hähnchenbrustfilets** mit **Salz, Pfeffer** würzen und in einer Pfanne bei starker Hitze 5 Minuten von allen Seiten anbraten.
Anschließend in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C) ca. 15 Minuten garen.
- Das **Bratfett** in der Pfanne mit **1 EL Olivenöl** erhitzen und die **Fenchelspalten** 4 Minuten andünsten.
Mit **Salz, Pfeffer** würzen, **100 ml Wasser** hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen lassen.
- Die **Fenchelspalten** mit **Zitronensaft** betreufeln, abschmecken und mit **Fenchelgrün** bestreuen. Zusammen mit den Hähnchenbrustfilets servieren.

Zutaten (4 Pers.)

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 1 kg Fenchel
- 1 Zitrone (Bio)
- 8 Stiele Thymian
- 2 EL flüssiger Honig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

- ofenfeste Form

Wir wünschen guten Appetit.

100%
LECKER



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie auf www.vitaminkiste-lendersdorf.de