

Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Fenchel und Zitronenöl

Fenchel verliert beim Garen etwas von seiner Strenge und wird milder und leicht süßlich. Genau deshalb passt er zu Geflügel oft besser, als viele zuerst denken.

Portionen

2 große Portionen

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion

449 kcal | 51 g Eiweiß | 21 g Fett | 14 g Kohlenhydrate

Zutaten

Für das Hähnchen

Für den Fenchel

Für das Zitronenöl

- 420 g Hähnchenbrust
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Thymian
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 360 g Fenchel
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Prise Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 kleine Prise Salz

Zubereitung

- 1 Die Hähnchenbrust in dickere Streifen oder kleinere Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Oregano, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Den Air Fryer auf 195 °C vorheizen.
- 3 Fenchel in schmale Spalten schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Je nach Gerät zusammen mit dem Hähnchen oder in einem zweiten Durchgang garen.
- 4 Das Hähnchen 8 bis 10 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden oder durchschütteln. Der Fenchel braucht meist 10 bis 12 Minuten und soll weich werden und leichte Röstaromen bekommen.
- 5 Für das Zitronenöl Olivenöl mit Zitronensaft, Petersilie und Salz verrühren.

6 Hähnchen mit Fenchel anrichten und mit wenig Zitronenöl abschließen.

Darauf kommt es an

- Das Hähnchen nicht zu lange garen, sonst verliert es Saftigkeit.
- Fenchel braucht genug Platz, damit er rösten kann.
- Das Zitronenöl sparsam einsetzen.

Varianten

- Statt Fenchel passt auch Zucchini, dann wird das Gericht milder.
- Ein paar Tomatenwürfel oder etwas Rucola passen gut dazu.
- Statt Petersilie passt auch wenig Dill.
- 1