

Hähnchenbrust in Fenchel- Orangensoße

Zutaten:

1 ½ EL Rosinen
4 Hähnchenbrustfilets
Olivenöl
2 Knollen Fenchel
2-3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 ½ Tassen Brühe
175-200 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Die Rosinen in Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Den Fenchel schälen und in 8-10 Spalten schneiden. Die Orangen auspressen.

Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter mit Olivenöl anbraten. Das Filet herausnehmen und an die Seite stellen. Nun die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel im Bräter kurz anschwitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die Brühe und Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen. Danach die Rosinen dazugeben und würzen. Nun das Filet zurück in den Bräter geben und bei 180°C ca. 20-25 Minuten schmoren lassen.

