Rezept

Fenchel-Safran-Nudeln mit Huhn

Ein Rezept von Fenchel-Safran-Nudeln mit Huhn, am 06.06.2025

Zutaten

1 Prise	Safranfäden (1/2 Döschen à 0,1 g)
1	große rote Zwiebel
1	rote Chilischote
1	Hähnchenbrustfilet (ca. 80 g)
1 TL	Fenchelsamen (grob zerdrückt)
	Pfeffer
125 ml	Weißwein
1	Fenchelknolle (ca. 250 g)
1	Knoblauchzehe
2-3 Stiele	Petersilie
2 EL	Olivenöl
	Salz
200 g	Bavette (Kochzeit 8 Min.)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Den Safran in 1 EL heißem Wasser einweichen und beiseitestellen. Den Fenchel waschen, putzen und das Grün beiseitelegen, die Knolle längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Dann die Knolle in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit den Stielen beiseitelegen.

2. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem weiten Topf erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten, gegen Ende der Garzeit die Hälfte der Fenchelsamen hinzufügen. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

3. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Die Nudeln mit dem restlichen Öl, den Fenchelwürfeln, der Zwiebel, dem Knoblauch, den Petersilienstielen und der Chilischote hineingeben. Den Wein, das Safranwasser und 550 ml kaltes Wasser dazugießen. 1 TL Salz und die restlichen Fenchelsamen hinzufügen. Alles zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.

4. Die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 12 Min. kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3 - 5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen.

5. Die Petersilienblätter und das beiseitegelegte Fenchelgrün hacken. Das Fleisch unter die fertigen Nudeln heben und nochmals kurz erhitzen. Die Petersilienstiele aus den Nudeln nehmen. Die Fenchel-Safran-Nudeln mit Pfeffer würzen und mit Petersilie sowie dem Fenchelgrün bestreuen.