

## Rezept

# Huhn mit Fenchel und Oliven

Ein Rezept von Huhn mit Fenchel und Oliven, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Poularde (ca. 1,8 kg; vom Metzger in 8 Teile schneiden lassen)	Salz
	Pfeffer
<b>3</b> Fenchelknollen	<b>250 g</b> Schalotten
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 TL</b> Fenchelsamen
<b>2</b> Orangen	<b>2</b> Stängel Rosmarin
1/2 Bund Thymian	<b>100 ml</b> Pernod (Anis-Aperitif-Likör;)
<b>2</b> Dosen stückige Tomaten (à 400 g)	1/4 TL Chilipulver
<b>150 ml</b> Hühnerbrühe	<b>120 g</b> schwarze Oliven (mit Stein)
Olivenöl zum Braten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

## Zubereitung

1. Die Fleischstücke kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Fenchel putzen, vierteln und waschen. Die Schalotten schälen und halbieren bzw. sehr große vierteln. Knoblauch schälen und mit den Fenchelsamen hacken. Mit einem scharfen Messer die Schale samt weißer Haut von den Orangen schneiden, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.
2. 4 EL Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen, die Poulardenteile darin in 5 Min. portionsweise rundherum schön hellbraun anbraten, dann herausnehmen. Das Bratfett so abgießen, dass nur ein kleiner Rest bleibt. Darin die Schalotten 2 Min. unter Rühren andünsten. Knoblauch und Fenchelsamen kurz mitdünsten. Mit 50 ml Pernod ablöschen. Die Tomaten dazugeben, Rosmarin und Thymian einlegen und alles offen bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig würzen. Brühe und Oliven unterrühren, die Fleischstücke einlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.
3. Inzwischen 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin bei starker Hitze rundherum braun anbraten, salzen und pfeffern. Den aufgefangenen Orangensaft und den übrigen Pernod dazugeben, den Fenchel gut darin schwenken. Fenchel samt Flüssigkeit auf den Poulardenstücken verteilen, darüber die Orangenscheiben legen.
4. Zugedeckt das Huhn bei schwacher Hitze weitere 40-50 Min. schmoren – erst 5 Min. vor Garzeitende Fleisch, Fenchel und Orangenscheiben durchmischen. Die Sauce evtl. mit Salz, Pfeffer und Pernod abschmecken, dann nochmals bei schwacher Hitze 5 Min. ziehen lassen. Wie bei unseren Nachbarn im Süden am besten mit knusprigem Baguette zum Auftunken der Sauce servieren.