

Rezept

Kokos-Hühnchen

Ein Rezept von Kokos-Hühnchen, am 10.06.2026

Zutaten

1 Fenchelknolle	1 Hähnchenbrustfilet (150 g)
Salz	1 EL Rapsöl
200 ml ungesüßte Kokosmilch	50 ml Ananassaft
75 g Quinoa	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün entfernen, klein schneiden und beiseitelegen. Die Knolle halbieren, vierteln, den harten Strunk entfernen und Fenchel in Streifen schneiden.

2. Das Hähnchenbrustfilet salzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch auf beiden Seiten 2-3 Min. im Öl braten und herausnehmen.

3. Den Fenchel kurz im Fleischsud andünsten. Mit der Kokosmilch und dem Ananassaft ablöschen. Einmal kurz aufkochen lassen, den Quinoa einrühren und das Fleisch wieder dazugeben. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen.

4. Zum Schluss das Fenchelgrün dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf dem Gemüse anrichten.