

Rezept

Provenzalisches Fenchel-Zitronen-Hähnchen

Ein Rezept von Provenzalisches Fenchel-Zitronen-Hähnchen, am 27.04.2024

Zutaten

3 EL Olivenöl	2 TL getrocknete Kräuter der Provence
Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	1 Hähnchen (bio; ca. 1,5 kg, küchenfertig)
1 große Fenchelknolle	500 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 36 g F, 63 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Olivenöl mit den Kräutern der Provence, 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermischen. Die Zitrone waschen und halbieren. Eine Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden, aus der zweiten Hälfte den Saft auspressen.
2. Das Hähnchen innen und außen waschen, trocken tupfen und rundum gut mit der Olivenölmarinade einreiben. In eine große Auflaufform oder einen Bräter legen und 500 ml Wasser in die Form gießen. Das Hähnchen mit den Zitronenscheiben belegen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Das Hähnchen im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen. Währenddessen immer wieder etwas vom Bratsud mit einem Löffel über das Hähnchen gießen, damit es nicht austrocknet.
4. Inzwischen den Fenchel waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Nach den 30 Min. Bratzeit zum Hähnchen in die Form geben und in der Bratflüssigkeit verteilen. Alles 50 Min. weiterbraten. Dann die Kichererbsen hinzufügen und das Hähnchen in ca. 10 Min. fertig braten. Das Hähnchen ist durchgegart, wenn beim Einstechen mit einem Holzspieß klarer Fleischsaft austritt - andernfalls noch etwas weiterbraten.