

Fenchel-Salat mit gebratener Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butterschmalz	3 Fenchelknollen
2 unbehandelte Orangen	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Zucker
1 TL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
5 EL Crème-fraîche		

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust abtupfen und von allen Seiten salzen. Butterschmalz in einer backofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust von allen Seiten anbraten und danach im Backofen 15 Minuten weiter garen. Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Orangen und Zitrone heiß abspülen und trockenreiben. Eine Orange und dünn schälen. Die Schale in feine Streifen schneiden. Schale in kochendem Wasser zweimal für ca. 30 Sekunden blanchieren (damit die Bitterstoffe entfernt werden). Orangenschalen anschließend in ca. 50 ml Wasser und Zucker 10 Minuten köcheln lassen. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Zitronenschale dünn abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fenchelsamen grob mörsern. Mit der Hälfte Zitronensaft, Zitronenabrieb und etwas Salz mischen. Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abzupfen und beiseite legen. Die Knollen längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Mit der Zitronen-Fenchelmischung zum gehobelten Fenchel geben und gut mischen. Orangen dick schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen. Orangenfilets und Saft mit dem Fenchel mischen. Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Mit Crème-fraîche und übrigem Zitronensaft mischen und unter den Fenchel heben. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Mit Fenchelsalat auf Tellern anrichten. Mit den blanchierten Orangenschalen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Juli 2013