

Pouletbrust auf Fenchel an Pernod-Rahmsauce



Zutaten für 4 Personen

600	Hähnchenbrustfilet
g	
1 $\frac{1}{4}$	Fenchel
kg	
1	Zitrone
80 g	Butter
125	Weisswein
ml	
200	Crème fraîche
g	
1 TL	Anissamen
2 cl	Pernod

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets halbieren, von beiden Seiten leicht salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln
2. Die Fenchelknollen putzen (*dabei das Fenchelgrün aufbewahren*), waschen und längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden
3. 50 g Butter in einem Schmortopf erhitzen, den Fenchel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze andünsten, ohne dass er Farbe bekommt
4. Den Weisswein mit 125 ml Wasser mischen und dazu giessen, salzen und die Crème fraîche dazu geben, den Topf zudecken und den Fenchel bei mittlerer Hitze 12 - 15 Min. schmoren
5. Während der Fenchel gart, in einer Pfanne die restlichen 30 g Butter erhitzen, die Anissamen dazu geben, die Hähnchenbrustfilets drauf legen und bei milder Hitze von jeder Seite 4 - 5 Min. braten
6. Die Kochplatte ausschalten, die Pfanne zudecken und das Fleisch 2 - 3 Min. nachgaren lassen
7. Den Fenchel mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten
8. Den Sud cremig einkochen lassen
9. Die Hähnchenbrustfilets auf den Fenchel legen und die eingekochte Sauce darüber giessen
10. In den Bratfond in der Pfanne den Pernod giessen und vorsichtig mit einem Streichholz anzünden
11. Den Fond über die Filets giessen und mit dem gehackten Fenchelkraut garnieren

Rezept aus «essen & trinken», Januar 1983