

Poulet im Ofen und Fenchel mit Oliven

Rezept von **Ab in die Küche**, hinzugefügt am 09. Mai 2011



ca. 15 Min.



4 Personen



mittel

Zubereitung

Poulet im Ofen

- 1 Poulet (ca. 1,2 kg)
- 3 Esslöffel Essig (z. B. Condimento di balsamico al miele e allo zenzero)
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer, zerdrückt
- 1 unbehandelte Zitrone, in Schnitzen
- 25 g gesalzene Butterflöckli
- 2 dl Hühnerbouillon
Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Fenchel mit Oliven

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 3 Fenchel, längs in Vierteln
- ½ Teelöffel Salz
- ½ dl Weisswein
- 1 dl Gemüsebouillon
- 100 g schwarze Oliven, entsteint

Und so wirds gemacht:

Poulet im Ofen

1. Poulet innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Poulet mit Essig bepinseln, innen und aussen würzen. Zitronenschnitze ins Poulet legen, binden, Butterflöckli darauf verteilen.

Braten: Bratgeschirr in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens heiss werden lassen. Poulet mit der Brust nach oben hineinlegen, ohne Wenden ca. 55 Min. braten. Poulet herausnehmen, warm stellen.

2. Bouillon ins Bratgeschirr giessen, Bratsatz lösen, durch ein Sieb in eine kleine Pfanne giessen, aufkochen, etwas einköcheln, Sauce würzen.

Servieren: Poulet tranchieren, auf vorgewärmter Platte anrichten.

Fenchel mit Oliven

Olivenöl in einer weiten Pfanne oder im Wok heiss werden lassen, Fenchel begeben, ca. 3 Min. rührbraten, würzen. Mit Weisswein und Gemüsebouillon ablöschen, ca. 5 Min. zugedeckt köcheln bis der Fenchel knapp gar ist, schwarze Oliven begeben.