

Hähnchen-Brust mit Apfel-Füllung, Spätzle, Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

| | | |
|---------------------------|---------------|---------------|
| 2 Hähnchenbrüste, á 150 g | 1 EL Rosinen | 1 roter Apfel |
| 1 EL Zitrone | 1 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Sauce:

| | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------|
| 75 ml trockener Rotwein | 125 ml Geflügelfond | 50 ml Apfelsaft |
| 1 TL Speisestärke | Zucker | Salz, Pfeffer |

Für die Spätzle:

| | | |
|---------------------|--------------------|-------------------------------|
| 200 g Spätzlemehl | 2 Eier | 100 ml stilles, kaltes Wasser |
| 3 Stiele Petersilie | 1 EL weiche Butter | Muskatnuss, Salz, Pfeffer |

Für das Fenchelgemüse:

| | | |
|---------------------------------------|-----------|-------------|
| $\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel mit Grün | 1 Zitrone | 2 EL Butter |
| Salz | Pfeffer | |

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Apfelfüllung Rosinen abspülen und trocken tupfen. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und Kerngehäuse ausschneiden. Fruchtfleisch fein würfeln. Eine halbe Zitrone auspressen und Apfelstücke mit 1 EL Zitronensaft und Rosinen vermengen.

Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Eine Tasche hineinschneiden und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen gehäuften Esslöffel Apfel-Mischung in ein Filet hineingeben. Mit Holzstäbchen feststecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets unter Wenden ca. 5 Minuten braun braten. Anschließend das gefüllte Hähnchenfilet auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Backofen 8–10 Minuten garen.

Für die Sauce Bratsatz in der Pfanne erneut erhitzen, mit Rotwein, Fond und Apfelsaft ablöschen. Sauce aufkochen, einige Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Speisestärke einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Spätzleteig das Mehl zusammen mit den Eiern, dem Wasser und etwas Salz in einer Küchenmaschine verrühren bis der Teig Blasen schlägt. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen, nochmals durchschlagen. Anschließend einen Topf mit Wasser erhitzen und Spätzleteig ins kochende Wasser schaben. Spätzle abschöpfen, sobald diese an der Oberfläche schwimmen. In einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen.

Für die Spätzle anschließend 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle im heißen Fett ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Garnitur Petersilie waschen und trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken. Vor dem Anrichten unter die Spätzle rühren.

Inzwischen Fenchel putzen und waschen. Etwas Grün beiseite legen. Fenchelknolle vierteln, Strunk ausschneiden. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchel darin unter Wenden 3–4 Minuten dünsten. Eine halbe Zitrone auspressen und Fenchel mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilet mit Apfelfüllung, Spätzle und Fenchelgemüse anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Theresa Hirsch am 05. September 2016