



# Zitronenhuhn mit Erbsen-Creme, Honig-Soße und Fenchel-Salat



Mittel



45 Minuten + 20 Minuten Wartezeit

Seite 1

## Zutaten

### Für 2 Personen

#### Für das Zitronenhuhn

1 TL BIHOPHAR Bio-Honig Fairtrade cremig

2 Hähnchenbrüste ohne Haut

1 Bio-Zitrone

2 EL Parmesankäse – fein gerieben

1 TL Thymian – getrocknet

Salz

Rapsöl

#### Für die Honig-Soße und den Fenchel-Salat

50 g BIHOPHAR Bio-Honig Fairtrade cremig

1 Fenchelknolle

50 ml Ouzo

100 ml Zitronensaft (von ca. 1-2 Zitronen)

1 TL Senf – mittelscharf

150 ml Rapsöl – neutrale Sorte

Pfeffer aus der Mühle

Salz

#### Für die Erbsen-Creme

200 g junge Erbsen (tiefgekühlt)

2 EL Sahne

Salz



# Zitronenhuhn mit Erbsen-Creme, Honig-Soße und Fenchel-Salat



Mittel



45 Minuten + 20 Minuten Wartezeit

Seite 2

## Zubereitung Zitronenhuhn

- 1 Die Zitrone heiß abwaschen und aus der Mitte vier möglichst dünne Scheiben ausschneiden. Den Saft der restlichen Zitrone auspressen und für die Soße verwenden.
- 2 Die Hähnchenbrüste rundherum salzen und die obere, glatte Seite mit dem fein geriebenen Parmesankäse bestreuen. Die Zitronenscheiben auf einer Seite dünn mit Honig bestreichen und je zwei Scheiben nebeneinander auf die Oberseite der Hähnchenbrust „kleben“.
- 3 Die Zitronenscheiben auf der Hähnchenbrust mit etwas Rapsöl benetzen und mit Thymian bestreuen.
- 4 Eine beschichtete Pfanne auf Stufe 6-7 vorheizen und die Hähnchenbrust mit der Zitronenseite nach unten in die Pfanne legen. Sobald diese Seite schön gebräunt ist, das Fleisch vorsichtig wenden und auch die Unterseite ca. 2-3 Minuten anbraten. Anschließend auf einem Gitter im vorgeheizten Backofen bei 120 °C Umluft ca. 20 min. garen. Die Kerntemperatur im Fleisch sollte 65 °C betragen. Das lässt sich am besten mit einem entsprechenden Thermometer kontrollieren.

## Zubereitung Honig-Soße und Fenchel-Salat

- 1 Den Fenchel waschen, die grünen Stängel und die zarten Triebe des Fenchels abschneiden. Die Stängel in sehr feine Scheiben schneiden und die Triebe abzupfen. Beides beiseitelegen.
  - 2 Die Fenchelknolle halbieren, die Wurzel entfernen und die Knolle in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln.
  - 3 Die Fenchelstreifen in einer Pfanne mit einem Esslöffel Rapsöl auf Stufe 6-7 nur kurz anbraten, mit Ouzo ablöschen und diesen fast verkochen. Alles mit Salz abschmecken und etwas abkühlen lassen.
  - 4 In der Zwischenzeit Zitronensaft, **BIHOPHAR Honig** und Senf in einem Mixbecher mit einem Mixstab glattmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend weiter mixen und in einem dünnen Strahl das Rapsöl hineinfließen lassen und die Soße emulgieren, bis sie schön sämig ist.
  - 5 Etwa 3-4 EL der Soße zu den Fenchelstreifen geben, gut vermischen und etwas marinieren lassen.
- Tipp:** Um den besonderen Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe des cremigen **BIHOPHAR Bio-Honigs** zu erhalten, sollte er nicht über 36°C erwärmt werden. Daher wird er in diesem Rezept als Zutat für eine nur lauwarme Soße, im Prinzip eine gebundene Vinaigrette, verwendet.



# Zitronenhuhn mit Erbsen-Creme, Honig-Soße und Fenchel-Salat

 Mittel  45 Minuten + 20 Minuten Wartezeit

Seite 3

## Zubereitung Erbsen-Creme

- 1 Die Erbsen in einem kleinen Topf auf Stufe 5 sanft erwärmen, bis sie aufgetaut, aber noch knallgrün sind. Etwas Sahne zufügen und mit einem Mixstab nicht zu fein mixen. Mit Salz abschmecken.

**Tipp:** Zum Anrichten etwas Erbsen-Creme auf dem Teller verteilen und darauf den Fenchel geben. Die Hähnchenbrust halbieren und auf den Fenchel legen. Rundherum die grünen Fenchelscheiben und etwas von den grünen Trieben verteilen. Mit Honig-Soße ergänzen.