

## Pouletbrustfilet an Orangensauce

Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

- 1 Fenchel, gross
- 1 Orange
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Pouletbrustfilets
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 5 dl Weisswein
- 2 EL Senf, scharf
- 1 TL Honig
- 4 Zweige Thymian



### Zubereitung:

Den Fenchel rüsten, halbieren und wie eine Zwiebel hacken. Die Schale der Orange fein abreiben und den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pouletstücke mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiten Pfanne im heissen Olivenöl 3–4 Minuten anbraten. Herausnehmen.

Im Bratensatz Zwiebel, Knoblauch und Fenchel andünsten. Mit dem Weisswein und Orangensaft ablöschen. Die Pouletstücke wieder beifügen, die Orangenschale, den Senf sowie den Honig dazugeben und alles zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen.

Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Am Ende der Garzeit den Thymian in die Sauce geben und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Polenta oder Couscous.