

# Fenchel-Hähnchen-Pfanne mit Orangen-Sauce

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/11/17/fenchel-haehnchen-pfanne-mit-orangen-sauce/](https://happy-mahlzeit.com/2019/11/17/fenchel-haehnchen-pfanne-mit-orangen-sauce/)

## Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Pflanzenöl
- 150 g Penne
- 1 kleine Zwiebel
- 350 g Fenchel
- 50 g Kaiserschoten
- 120 g Möhren
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Orange
- 100 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Chiliflocken

## Zubereitung:

Die Penne in Salzwasser garen.

Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit erhitztem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Fenchel in feine Streifen schneiden. Die Kaiserschoten waschen, beide Enden entfernen und halbieren. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Tipp: einen Sparschäler verwenden.

Die Zwiebel in einer heißen Pfanne kurz anschwitzen. Fenchel, Kaiserschoten und Möhren hinzufügen und anbraten. Nach einigen Minuten das bereits angebratene Hähnchenfleisch hinzufügen, mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Den Saft 1/2 Orange und den Frischkäse zugeben und gut verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Die fertig gegarten Nudeln zugeben und gut verrühren. Nach Belieben mit Orangenfilets und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Quelle: WDR - Der Vorkoster vom 20.4.2018

Episode: In die Pfanne - fertig, los!