

# Fenchel aus dem Ofen mit Orangensalat und Knusperschnitzelchen



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Fenchel

- 3 Knollen Fenchel
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Olivenöl

Für die Schnitzel

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Mehl
- 2 Eier
- 70 g Panko

- 40 g schwarzer Sesam
- 2-3 EL Butterschmalz

Für den Salat

- 2 Orangen
- 40 g schwarze Oliven, entsteint
- 2 Stiele Basilikum
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer

Außerdem

- Auflaufform

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 116 kcal
- 7 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 50 Minuten**

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für den Fenchel Knollen waschen, putzen und je nach Größe sechsteln oder achtern. Das Grün waschen, trocken tupfen und beiseitelegen.
3. Fenchel in eine Auflaufform geben und im heißen Ofen 12-14 Minuten garen.
4. Honig mit Öl verrühren. Fenchel aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Honig-Öl-Mischung beträufeln, 15 Minuten marinieren lassen.
5. Für die Schnitzel Hähnchenfleisch trocken tupfen und waagrecht in möglichst dünne Scheiben schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und gemischtem Panko mit Sesam vorbereiten.
7. Hähnchen erst in Mehl, dann in Eiern und zum Schluss in Panko-Sesam-Mischung wenden. Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und Schnitzel darin portionsweise goldbraun ausbacken.
8. Für den Salat Orangen filetieren, dabei den austretenden Saft auffangen. Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blättchen von den Stängeln zupfen sowie grob zerpfücken.
9. Aufgefangenen Orangensaft mit Weißweinessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Orangenfilets, Oliven und Basilikum vermengen.
10. Fenchel mit Orangensalat und Knusperschnitzelchen anrichten. Mit Fenchelgrün garnieren und servieren.



## REISER RÄT

Für ein besonders würziges Aroma können Sie noch etwas Gorgonzola mit in die Auflaufform zum Fenchel geben.

