

BELLA POLETTTO

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTTO, WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT GELINGEN. ALLE FOLGEN ZUM SAMMELN UND GENIESSEN!



Einfach ausschneiden und sammeln



12. BAUERNGOCKEL
FOLGE

MIT GEWÜRZEN UND FENCHEL



Cornelia Poletto zerlegt das Hähnchen in Einzelteile



Gewürze und Salz werden im Mörser grob zerstoßen

BAUERNGOCKEL MIT GEWÜRZEN UND FENCHEL

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 1/2 Stunden

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

1 Bauerngockel (Freilandhähnchen, ca. 1,5 kg),
1 EL Fenchelsamen, 1 TL weiße Pfefferkörner, 1 Sternanis,
2 Stück Zimtblüte (oder 1 Msp. Zimt), Salz, 2 Fenchelknollen (ca. 700 g), 3 EL Olivenöl, 1 EL Limettensaft,
100 ml Weißwein, 50 ml Noilly Prat (trockener Wermut),
150 ml Geflügelfond, Pfeffer aus der Mühle.

ZUBEREITUNG:

1. Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 180 Grad vorheizen. Hähnchen waschen, gut trocken tupfen, in Teile zerlegen: Keulen und Flügel abtrennen (Keulen nach Wunsch im Mittelgelenk nochmals durchtrennen). Hähnchen entlang des Brustbeines durchschneiden. Brüste abtrennen, nach Wunsch jeweils halbieren.
2. Fenchelsamen, Pfeffer, Sternanis, Zimtblüte und ca. 1/2 TL Salz im Mörser grob zerstoßen. Hähnchenteile ringsherum gleichmäßig mit der Gewürzmischung einreiben. In einem Bräter im heißen Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten.
3. Fenchel putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen. Fenchel im Bratfett anbraten, salzen und pfeffern. Mit Limettensaft, Weißwein, Wermut und Fond ablöschen, aufkochen. Die angebratenen Hähnchenteile auf den Fenchel legen. Auf der unteren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten braten. Bei 220 Grad weitere ca. 10 Minuten braten.
4. Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen, warm stellen (nach Wunsch aufs Backblech legen und nochmals kurz übergrillen, damit die Haut knusprig wird). Fenchel und Sud aufkochen, Flüssigkeit eventuell noch etwas einkochen lassen. Abschmecken, dann alles anrichten. Dazu passt frisches Baguette.

PRO PORTION:

ca. 710 kcal, 57 g Eiweiß, 40 g Fett, 11 g Kohlenhydrate

* **Haben Sie eine Folge verpasst? Wir schicken sie Ihnen gern zu. Schreiben Sie an: Redaktion FÜR SIE, Postfach 60 12 60, 22212 Hamburg. Oder per E-Mail: kochen@fuer-sie.de.**

POLETTOS WEIN-TIPP

Ein kräftiger Weißwein aus dem Burgund passt am besten zu diesem aromatischen Geflügelgericht. Sommelier Remigio Poletto: „Ich empfehle den würzigen 2005 Bourgogne Chardonnay von der Domaine Alain Coche-Bizouard.“ Die Flasche kostet 19 Euro, zu bestellen unter wein@poletto.de.

