

Kräuter-Hähnchen

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets à 140 g

1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Anissamen
je 1 TL Salz und Pfeffer

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 Bund Thymian

1) Hähnchenbrust kalt abbrausen und trockentupfen.

2) Fenchel und Anis im Mörser zerkleinern und mit Salz und Pfeffer mischen.

3) Hähnchenbrust mit der Mischung würzen.

4) Knoblauchzehen leicht andrücken.

5) Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten anbraten.

6) Knoblauch und Thymian zum Fleisch geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weiterbraten. Dabei ab und zu wenden.