

## Gedünstetes Hähnchenbrustfilet



### Zutaten für 1 Portion

- 1 Portion Gemüse (Möhren, Fenchel, Frühlingzwiebel)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Portion Hühnerbrust
- Salz und Pfeffer
- ¼ TL Fenchelsaat
- Piment
- 75 ml [Gemüsebrühe](#)
- frisch gehackter Dill

### Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und dünn in Streifen oder Scheiben schneiden.  
Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Hühnerbrust kalt waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und darin das Fleisch von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen.

Das Gemüse mit Fenchelsaat, Piment und den Zitronenscheiben in den Bratsud geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 2 Minuten braten.

Den Backofen auf 175° C (Umluft 150° C, Gas Stufe 2) vorheizen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Das Fleisch darauflegen und die Brühe angießen.

Die Form mit Alufolie abdecken und in den heißen Backofen stellen. Das Gericht etwa 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.