

# Fenchel - Sherry - Hähnchen

## Zutaten

4 mittlere  
Hähnchenschenkel

2 mittlere  
Fenchelknollen

2 Möhren

2 Zwiebeln

3 kleine getrocknete  
Chilischoten

3 Knoblauchzehen

100 gr. Pinienkerne

Basilikum

Oregano

Thymian

2 Zweige Rosmarin

4 Pakete passierte  
Tomaten

8 EL Olivenöl

4 cl Sherry

2 EL Sherry-Essig

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Zucker

100 gr. Parmesan  
(frisch gerieben)

1 Ciabatta-Brot

## Zubereitung

### 1. Vorbereitung :

Erst die Fenchelknollen putzen und in kleinfingerdicke Schnitte teilen, dann die Möhren schälen und raspeln, die Zwiebeln schälen und fein würfeln, die Chilischoten fein hacken und die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken.

### 2. Die Soße :

4 EL Olivenöl in einer Schmorpfanne oder einem großen Topf erhitzen, die Fenchelschnitte mit den Zwiebelwürfeln hinein geben und 3 Minuten schmoren. Danach die Möhrenraspel, die gehackten Chilis und Knoblauchzehen mit den Pinienkernen, Thymian, Oregano und Basilikum hinzugeben.

Ich habe absichtlich keine Mengenangaben zu den Kräutern gemacht; die sollte jeder nach eigenem Geschmack einsetzen.

Wer sich nicht sicher ist, kann auch 2 Päckchen Tiefkühlkräuter nehmen.

Nun noch mit Salz und Pfeffer würzen und erneut drei Minuten schmoren.

Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen.

Nun Sherry und Sherry-Essig zugeben, erneut mit Salz und Pfeffer und dem Zucker würzen und durchrühren.

Jetzt ca. eine 1/2 Stunde bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.

### 3. Die Hähnchenschenkel :

10 Min. bevor die Soße fertig ist, die Schenkel unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.

Die Schenkel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben.

4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schenkel von beiden Seiten jeweils 5 Min. goldbraun anbraten.

Danach die Schenkel mit der Innenseite nach unten in eine geeignete Auflaufform legen.

### 4. Zubereitung :

Nun die Soße über die Hähnchenschenkel in die Auflaufform gießen, die Rosmarinzwige zugeben und in den auf 200° (220°) vorgeheizten Backofen schieben.

Hier 30 - 40 Min. offen garen lassen, je nach Größe der Hähnchenschenkel.

Kurz vor Ende der Garzeit den Parmesan reiben.

### 5. Servieren :

Nun die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Rosmarinzwige entfernen.

Die Schenkel herausheben und auf die Teller legen.

Die Soße noch einmal kurz aufrühren, mit auf die Teller geben und alles nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Dazu das Ciabatta Brot reichen.

Man kann die Portionen noch mit einigen Blättern Zitronenmelisse und einen EL Creme Fraiche garnieren.

Als Aperitif kann ein guter Medium-Sherry gereicht werden.

Zum Essen empfinde ich es nicht als Stilbruch einen gut ausgebauten Bordeaux oder Cabernet zu servieren.

Und nun wünsche ich viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.