
Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Die angegebene Menge an Orangenlikör (150 mL) halte ich für reichlich übertrieben. Ein guter Schuss (z.B. Cointreau) tuts auch! Die Zwiebelspalten mit dem Karamel sind schon für sich sehr gut. Könnten auch mit anderen Gerichten kombiniert werden, z.B. Schweinebraten.

Ich habe mir das ganze Pürieren wie angegeben gespart und die Karamel-Zwiebeln einfach mit den Hähnchenbrüsten serviert. Sieht gut aus, spart jede Menge Arbeit und schmeckt trotzdem sehr gut. (Aug 2010)

Zutaten: 2 doppelte Hähnchenbrustfilets mit Haut (etwa 600 g, am besten Bio)
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 junge frische Knoblauchzwiebel
2 kleine Gemüsezwiebeln
1 Prise Anis (gemahlen)
250 Milliliter Orangensaft (frisch gepresst)
150 Milliliter Orangenlikör (z.B. Angel d'Or)
1 Zweig Rosmarin
100 Gramm grüne Oliven (entsteint, evtl. mit Mandeln gefüllt)
1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
etwas Vollmilch
Edelsüß-Paprikapulver

Rezept: Das Fleisch kalt abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und auf ein Backblech oder in einen Bräter legen. Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

Die Knoblauchzwiebel und die Gemüsezwiebeln abziehen. Knoblauch und eine Zwiebel in Scheiben schneiden und zu den Filets aufs Blech legen. Die andere Gemüsezwiebel in dicke Spalten schneiden und beiseitestellen.

Anis, 200 ml Orangensaft und Likör verrühren. Die Hähnchenfilets in den Backofen schieben und 15 Minuten braten. Den Rosmarinweig abspülen, mit aufs Blech legen und nach und nach die Orangen-Likör-Mischung dazugießen. Nach weiteren 15 Minuten Bratzeit die abgetropften Oliven zum Fleisch geben und noch 10 Minuten weiterbraten. Inzwischen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelspalten darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. 50 ml Orangensaft dazugießen und bei großer Hitze einkochen lassen. Zwiebelspalten mit einem Hauch Anis würzen.

Zwiebelspalten, Hähnchenfilets und die Oliven auf einer Platte warm halten. Den Bratensud mit dem geschmorten Zwiebelgemüse vom Backblech in einen Mixer geben und alles grob pürieren. Eventuell noch etwas Orangensaft oder Milch dazugießen, damit eine sämige Gemüesoße entsteht.

Die Soße mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und zu Fleisch und Oliven servieren.