

Rezept

Aprikosen-Hähnchen

Ein Rezept von Aprikosen-Hähnchen, am 29.04.2024

Zutaten

200 g getrocknete Aprikosen

edelsüßes Paprikapulver

Pfeffer

2-3 EL Butter

125 g Sahne

400 g Hähnchenbrustfilet

Salz

4 kleine Zwiebeln

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Currypulver oder gemahlener Kreuzkümmel

nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 400 kcal, 17 g F, 28 g EW, 29 g KH

Zubereitung

- 1. Aprikosen mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen. Ofen auf 180° vorheizen. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Diese mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- 2. Zwiebeln schälen und vierteln, in einer Pfanne in der Butter anbraten und 5 Min. leicht schmoren lassen. Das Fleisch zugeben, rundherum anbraten. Dosentomaten und Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles in eine Auflaufform füllen.
- 3. Aprikosen abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwischen dem Fleisch verteilen und das Gericht im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 35 Min. garen. Herausnehmen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und nach Belieben Currypulver oder Kreuzkümmel abschmecken.