

Rezept

Aprikosen-Hähnchen

Ein Rezept von Aprikosen-Hähnchen, am 22.09.2023

Zutaten

200 g getrocknete Aprikosen	400 g Hähnchenbrustfilet
edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	4 kleine Zwiebeln
2-3 EL Butter	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
125 g Sahne	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.