Hähnchen-Aprikosen-Pfanne mit Basmatireis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Zimt	
Chili, gemahlen	
Kreuzkümmel	0.25 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	5 St.
Aprikosen, frisch	250 g
Basmatireis	300 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	150 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel Paprikapulver, Zimt, Chilli, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Hähnchen mit der Gewürzmischung einreiben und beiseitestellen.

2. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Aprikosen halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden.

3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und im Bratensatz Zwiebeln, Knoblauch und Karotten ca. 3 Min. anbraten. Aprikosen zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Fleisch wieder in die Pfanne geben, Gemüsebrühe ggf. anrühren und in die Pfanne gießen. Zugedeckt ca. 5 Min. garen.

6. Hähnchen-Aprikosen-Pfanne ggf. abschmecken und mit Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	691 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g