

Hähnchen-Aprikosen-Pfanne mit Basmatireis

Zeit gesamt 30min







Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

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

- 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.
- 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