



Würziges Aprikosen-Walnuss Hühnchen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	340 kcal / 1418 kJ	Fett:	17 g
Eiweiß:	33 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	13 g	ungesättigte Fettsäuren:	13 g

Zubereitungszeit:

Zubereitungszeit: 15-30 Minuten

Zubereitung:

1. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Hühnchen und Zwiebeln hinzufügen und anbraten, bis das Hühnchen leicht gebräunt ist und die Zwiebeln weich sind.

2. Konfitüre, Zitronensaft, Senf, Knoblauch-Salz und Zucchini dazugeben. Bei mittlerer Hitze für fünf Minuten köcheln lassen bis das Hühnchen vollständig gar und das Gemüse knackig-zart ist.

3. Mit Walnüssen und Rosmarin bestreuen, mit Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Bevor die Zucchini vollständig gegart ist, die Pfanne von der Herdstelle nehmen. Durch die Restwärme gart sie noch weiter und erhält so den perfekten Biss.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 EL Butter
- 4 Hühnerbrüste (klein), ohne Haut und entbeint
- 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 60 g Aprikosenkonfitüre
- 60 ml Zitronensaft
- 1 1/2 EL Senf (scharf)
- 1/2 TL Knoblauch-Salz
- 2 Zucchini (klein), in Scheiben geschnitten
- 65 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
- Frischer Rosmarin, gehackt
- Frisch gemahlener Pfeffer