

Geflügelgerichte sind sehr beliebt. Diesmal servieren wir Ihnen eine bunte Pfanne, die geschmacklich ein wenig an die indische Küche erinnert. Die verwendeten Gewürze Vanille und Zimt sind für die Gesundheit von Vorteil. Durch das Obst und Gemüse ist die Pfanne auch ein farblicher Genuss...



Orientalische Hähnchenpfanne

(für 4 Personen)

- | | | |
|--|---|---|
| 400 g TK-Brokkoli | → | in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abkühlen lassen. |
| 100 g getrocknete Aprikosen | → | in Streifen schneiden. |
| 1 Apfel | → | waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. |
| 500 g Hähnchenbrustfilet | → | waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. |
| 1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel | → | pellieren und fein würfeln. |
| 2 Essl. Rapsöl | → | in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin anbraten. Mit |
| Salz
Pfeffer | → | würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Dann Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit |
| 200 ml Apfelsaft
200 ml Hühnerbrühe
200 ml Sahne | → | auffüllen. |
| 1 Vanille-Schote | → | der Länge nach aufschneiden. Mit |
| 1 Zimtstange | → | zur Sauce geben. Aufkochen lassen. Aprikosen und Apfelspalten hinzufügen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen. |
| 1 Teel. Speisestärke | → | mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Fleisch und Brokkoli dazugeben und abschmecken. Vor dem Servieren V-Schote und Zimtstange entfernen. Anrichten. |

Beilagen:

Bandnudeln, Couscous