



# Würziges Aprikosen-Walnuss Hähnchen



## 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. Hähnchen und Zwiebeln hinzufügen und anbraten, bis das Hähnchen 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 Hähnchen 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