

Aprikosen-Poulet

leicht

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

1 Esslöffel Bratbutter

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

1½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Aprikosenkonfitüre

1 Esslöffel Thymian,
fein gehackt

1 dl Hühnerbouillon

1 Esslöffel Aprikosenkonfitüre

1. Butter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, mit Konfitüre bestreichen, mit Thymian bestreuen.
2. Hitze reduzieren, Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. caramolisieren, Bouillon und Aprikosenkonfitüre beigeben, zugedeckt ca. 10 Min. schmoren.

Dazu passen: Nudeln oder Reis und Salat.

Pro Person: 5g Fett, 35g Eiweiss,
10g Kohlenhydrate, 943 kJ (225 kcal)

