

Aprikosen – Oliven – Poulet

Zutaten

Variante

• Für 4 Personen

4	Pouletbrüste à ca. 150 g
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln, in Streifen
6	Knoblauchzehen, gepresst
2 EL	milder Curry
2 EL	getrockneter Oregano
1,5 dl	Aceto balsamico
5 dl	Hühnerbouillon
6	Aprikosen, in Schnitzen
100 g	entsteinte schwarze Oliven, längs halbiert
1	Zitrone, heiß abgespült, abgeriebene Schale
	Salz, Pfeffer
50 g	gehobelte Mandeln, geröstet

Zubereitung

1. Poulet würzen, im heißen Olivenöl beidseitig je ca. 4 Minuten anbraten, beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne ca. 3 Minuten anbraten, Curry und Oregano beigeben, ca. 1 Minute mitrösten.
3. Mit Aceto balsamico ablöschen, Hühnerbouillon hinzugießen, ca. 5 Minuten einkochen lassen.
4. Poulet, Aprikosen und Oliven in die Pfanne geben, Zitronenschale untermischen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich rühren, bei Bedarf mehr Bouillon beigeben.
5. Mit Mandeln garnieren.

❶ ÖISI TIPPS Mit Basmatireis oder Couscous servieren. Statt mit frischen Aprikosen mit 150 g Dörraprikosen zubereiten. Nach Belieben mit Minze oder Peterli garnieren.

Quelle: <https://www.volg.ch/dorfplatz/rezepte/artikel/aprikosen-oliven-poulet>

