

POULETBRÜSTLI MIT APRIKOSEN-CHUTNEY

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Aprikosen-Chutney

- 300 g **Aprikosen**, in Schnitzen
- 1 **rote Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, in Scheibchen
- 3 Esslöffel **Zucker**
- 2 Esslöffel **Weissweinessig**
- ¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in einer beschichteten Bratpfanne unter Rühren aufkochen, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. einköcheln, in eine Schüssel geben, zugedeckt beiseite stellen. Pfanne ausreiben

- 1 Esslöffel **Bratbutter**
- 4 **Pouletbrüstli**

in derselben Pfanne heiss werden lassen bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten

- ¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen, Chutney dazu servieren

Tipp: Statt Aprikosen Zwetschgen verwenden.

Pro Person: 5 g Fett, 33 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 1024 kJ (244 kcal)

