



Bild und Rezeptnachweis: in-form.de/rezepte

Hänchentopf mit Äpfeln

Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 100 ml Apfelsaft
- » 1 Lauchzwiebel
- » 200 g Hähnchenbrust, geschnet zelt
- » 1 EL Rapsöl
- » 2 kleine Äpfel
- » 100 ml Wasser
- » 1 EL gekörnte Brühe
- » Currypulver
- » 60 g Reis
- » 1 EL Apfel-Chutney
- » Pfeffer, Salz

1. Lauchzwiebeln und Hähnchenbrustfilets klein schneiden und anbraten.
2. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Apfelsaft mit Wasser auffüllen, Brühwürfel darin auflösen, zum Fleisch geben und garen.
4. Währenddessen den Reis in separatem Topf garen und in den Eintopf geben.
5. Mit dem Apfel-Chutney würzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.