Hühnchenpfanne mit Reis und Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 45-50 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	471 kcal/ 1961 kJ	Fett:	17 g
Eiweiß:	20 g	Davon gesättige Fettsäuren:	8,9 g
Kohlenhydrate:	58 g	ungesättige Fettsäuren:	8,1 g

Zubereitung:

1. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Reis und ½ Teelöffel Salz hinzufügen. Umrühren bis das Wasser wieder zu kochen beginnt. Dann die Hitze reduzieren und ca. 45 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Dann die Kirschen, Aprikosen und Zimt hinzufügen und mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Mit einem Deckel den Reis zudecken, den Reis warm zu halten und beiseite stellen.

2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Das Hähnchenfleisch dazu geben und unter Rühren für 3-4 Minuten garen. Knoblauch, Schalotten und Sellerie hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen und rühren bis das Gemüse weich ist und das Hähnchenfleisch gegart ist. Walnüsse, Estragon und einen Esslöffel Schnittlauch hinzufügen und mit Salz würzen.

3. Den Reis in die Pfanne geben, gut umrühren und erneut erhitzen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

480 ml	Wasser
200 g	Naturreis
	Salz
50 g	getrocknete Kirschen, gehackt
50 g	getrocknete Aprikosen, gehackt
1/4 TL	Zimt
2 EL	Olivenöl
220 g	ausgelöste, hautfreie Hähnchenschenkel, in Würfel geschnitten
4	Knoblauchzehen, geschält und fein geschnitten
3	Schalotten, geschält und gewürfelt
50 g	Staudensellerie, geschnitten und geschält
65 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
1 EL	frischer Estragon, gehackt
2 EL	frischer Schnittlauch, geschnitten