



Hähnchenbrust mit Walnüssen und Oliven



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 390 kcal/1631 kJ
Eiweiß: 34,2 g Fett: 25,6 g
Kohlenhydrate: 6

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust säubern, abspülen und in mundgerechte Würfel schneiden. Perlzwiebeln 5 Minuten in kochendes Wasser geben, abgießen, kalt abschrecken und schälen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Hähnchenbrust, Perlzwiebeln, Knoblauch, die Gewürze und 2 Esslöffel Olivenöl in einer Schüssel mischen. Abgedeckt im Kühlschrank 1 Stunde marinieren.
2. Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Beiseite stellen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustmischung darin unter Wenden 5 Minuten anbraten. Mit Cayennepfeffer bestreuen. Sherry und Brühe angießen und 5-6 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten abspülen und gut trockentupfen. Restliches Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin kurz schwenken.
4. Kurz vor Ende der Garzeit der Hähnchenbrust die Oliven und Walnüsse untermischen. Alles zusammen mit Petersilie bestreut anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Hähnchenbrustfilets à 250 g
- 125 g Perlzwiebeln
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2 Gewürznelken
- 2 kleine Lorbeerblätter
- 1 kleine Zimtstange
- 4 EL Olivenöl
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 1 TL Cayennepfeffer
- 5 EL Sherry
- 100 ml Hühnerbrühe (Fertigprodukt)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g paprikagefüllte Oliven
- 250 g Kirschtomaten am Strauch
- 1 EL gehackte Petersilie zum Bestreuen