



## Spätzle mit zarter Hähnchenbrust und cremiger Spinat-Käse-Sauce mit Tomaten



20-30min



2 Personen

Mmmh, heute erlebst du mal wieder eine Sternstunde des fix gezauberten Wohlfühlens: Es gibt saftiges Hähnchenbrustfilet mit gebratenen Spätzle, dazu eine cremige Sauce mit getrockneten Tomaten, Käse und Spinat - da greifen Klein und Groß gerne zu! Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 400g frische Spätzle <sup>1,3</sup>
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1 EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

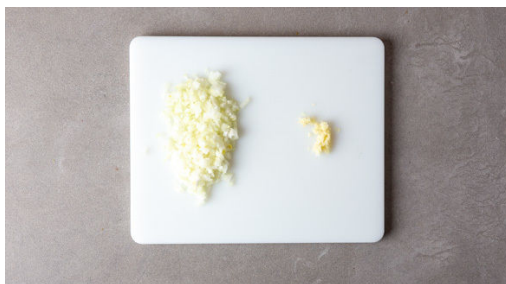
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

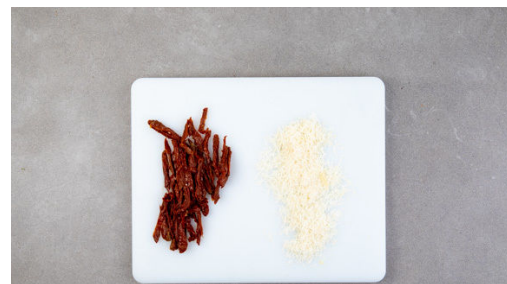
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 52.1g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 48.2g



### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 2. Tomaten schneiden

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, sodass **2 dünne Schnitzel** entstehen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. scharf anbraten. Das **Fleisch samt Bratensatz** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.



### 5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und mit 250-300ml Wasser ablöschen, dann die **1/2 des Brühwürzes** unterrühren. Die **getrockneten Tomaten**, die **Crème fraîche** und das **Fleisch samt Bratensatz** hinzugeben und alles 4-5 Min. sanft köcheln lassen.



### 6. Spätzle braten

Die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit ca. 1 EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3 Min. golden anbraten. Den **Spinat** und den **Käse** in die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Brühwürz** abschmecken. Die **Spätzle** mit dem **Hähnchen** und der **Sauce** auf Tellern anrichten und servieren.