

# MARLEY SPOON



## V: Gebratene Bio-Hähnchenbrust

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne



20-30min



2 Personen

Ein entspanntes Gericht, das schnell zubereitet ist - perfekt für alle, die nach einem anstrengenden Tag nicht mehr lange in der Küche stehen wollen. Bei knusprig-cremiger Gnocchipfanne, die mit Spinat und Limette verfeinert wird, und zart gebratenem Bio-Hähnchenfleisch beginnt die Erholung direkt am Tisch. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Gnocchi <sup>1</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 150g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 966kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 45.9g



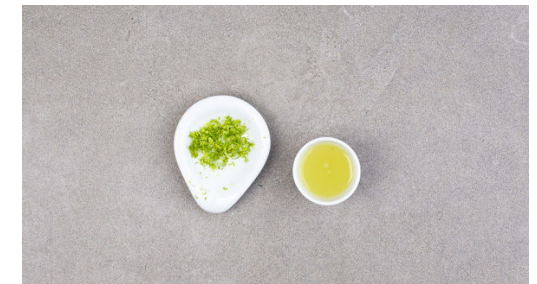
**1. Zwiebel schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



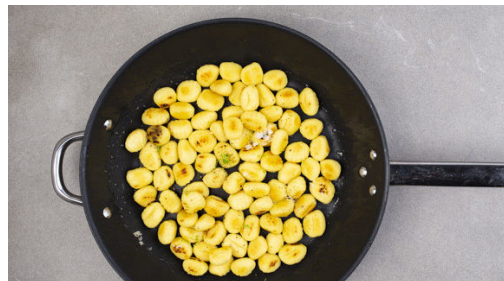
**2. Fleisch schneiden**

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden.



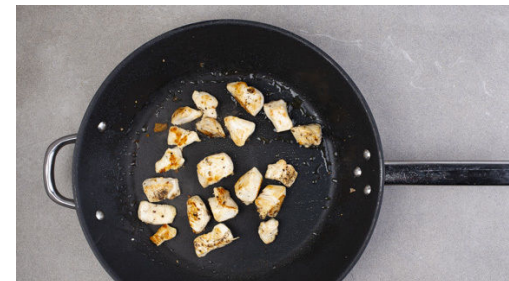
**3. Limette vorbereiten**

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



**4. Gnocchi braten**

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.



**5. Fleisch braten**

Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



**6. Sauce zubereiten**

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1TL Mehl bestäuben und mit 50ml Wasser ablöschen, dann bei niedriger Hitze ca. 1Min. köcheln lassen und die **Crème fraîche** hinzugeben. Den **Spinat** unterheben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Gnocchi** und dem **Fleisch** anrichten und servieren.