



Gebratene Bio-Hähnchenbrust

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne



ca. 20min



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!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 200g Babyspinat

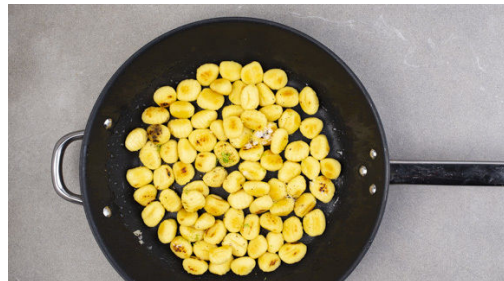
- 1EL Butter ²
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

Energie 953kcal, Fett 42.9g,
Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 48.5g



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



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen.



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.



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



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.