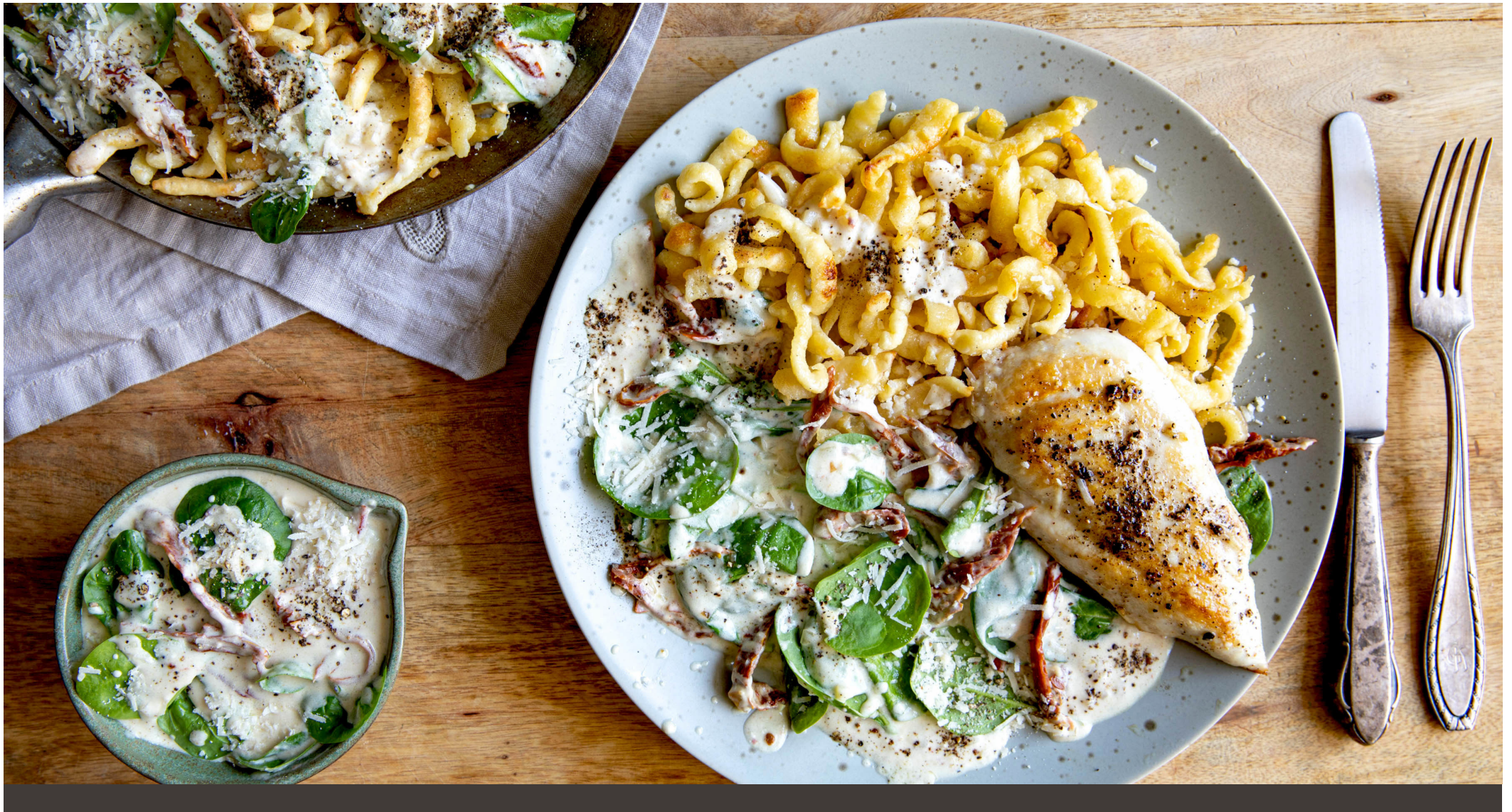




Feine Hähnchen-Spätzle

mit getrockneten Tomaten und Spinat



20-30min



3-4 Personen

Mmmh, heute gibt es eine cremige Sauce mit getrockneten Tomaten, Käse und Spinat zu saftigem Hähnchenbrustfilet und gebratenen Spätzle – da greifen alle gerne zu! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten ¹²
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Packung Schlagsahne ⁷
- 800g frische Spätzle ^{1,3}
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher

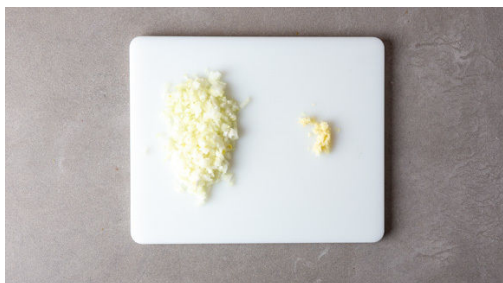
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 46.2g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 43.4g



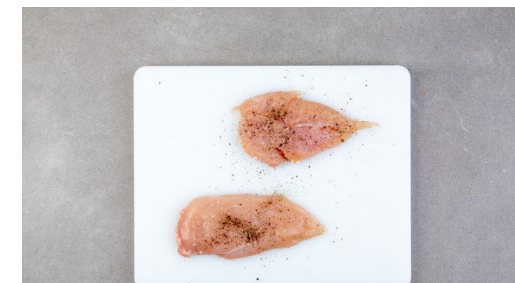
1. Zwiebel schneiden

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** reiben.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs halbieren, sodass **je 2 dünne Schnitzel** entstehen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Fleisch braten

Eine große Pfanne mit 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und das **Fleisch** für 1-2Min. von jeder Seite scharf anbraten. Das **Fleisch samt Fleischsaft** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 500ml Wasser ablöschen, dann die **Brühwürfel** hineinbröseln. Die **getrockneten Tomaten**, die **Schlagsahne** und das **Fleisch samt Bratensatz** hinzugeben und alles 4-5Min. sanft köcheln lassen.



6. Spätzle braten

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