



Spätzle mit zarter Bio-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 Bio-Hähnchenbrustfilet mit gebratenen Spätzle, dazu eine cremige Sauce mit getrockneten Tomaten, Käse und Spinat – da greifen Klein und Groß gerne zu! Guten Appetit!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Stück italienischer Hartkäse ³
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 400g frische Spätzle ^{1,2}
- 100g Babyspinat

- 1EL Weizenmehl ²
- 1EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1088kcal, Fett 60.4g,
Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 68.1g



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



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



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



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 250-300ml Wasser ablöschen, dann die **½ des Brühgewürzes** unterrühren. Die **getrockneten Tomaten**, die **Crème fraîche** und das **Fleisch samt Bratensatz** hinzugeben und alles 4-5Min. sanft köcheln lassen.



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