



Gebratene Hähnchenbrust

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne



ca. 25min



3-4 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 Hähnchenfleisch beginnt die Erholung direkt am Tisch. Guten Appetit!

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 unbehandelte Limetten
- 1kg Gnocchi ¹
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 400g Babyspinat

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

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 997kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 46.6g



1. Zwiebel schneiden

4. Gnocchi braten

2. Fleisch schneiden

A black frying pan with a silver handle, containing several pieces of golden-brown fried chicken or fish, resting on a grey surface.

5. Fleisch braten

3. Limetten vorbereiten

6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 100ml 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.