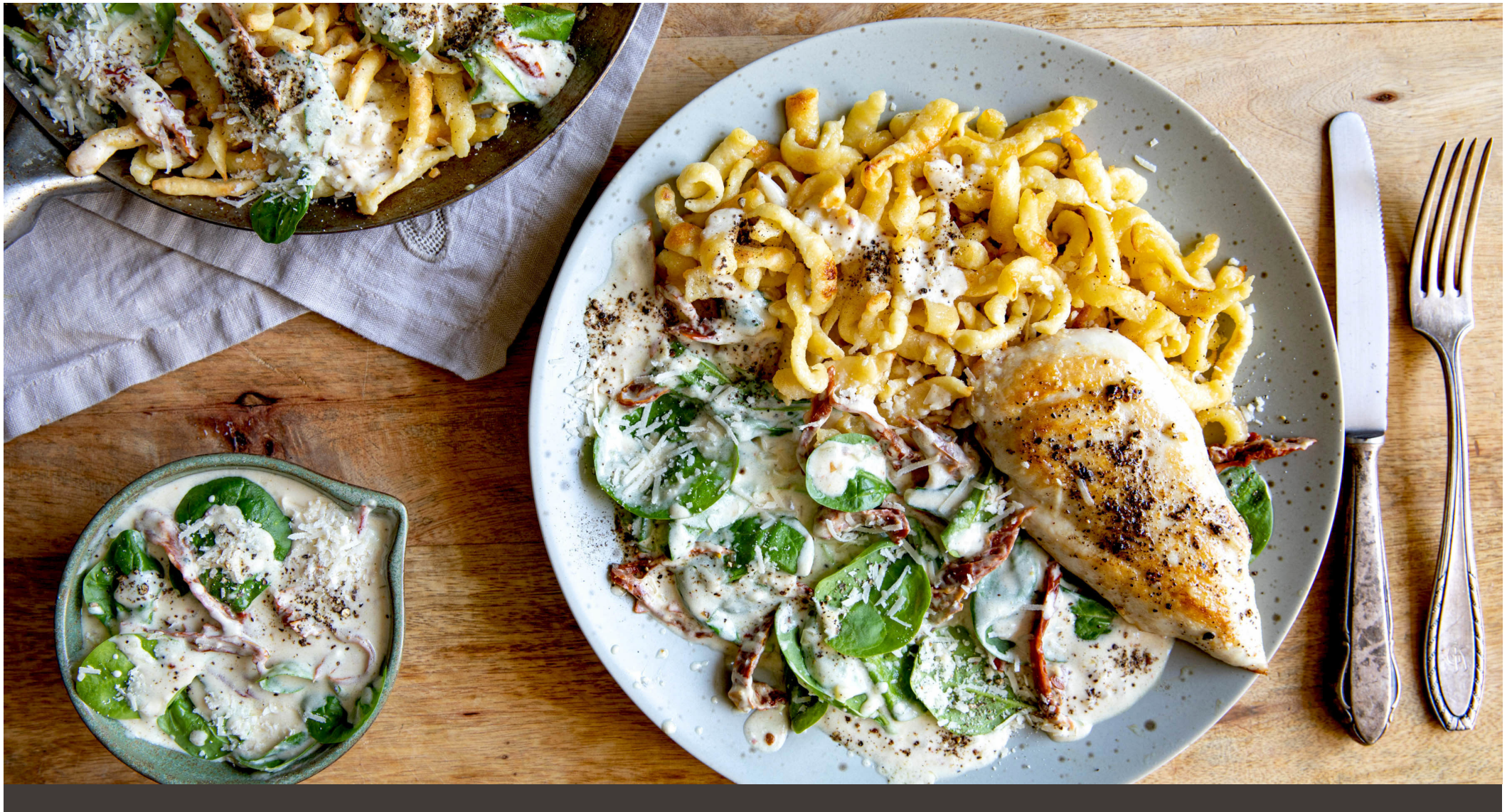




Spätzle mit Bio-Hähnchenbrust

und cremiger Spinat-Käse-Sauce mit Tomaten



20-30min



4 Portionen

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
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ³
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 800g frische Spätzle ^{1,2}
- 200g Babyspinat
(ungewaschen)

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

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 51.0g,
Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 43.5g



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** fein reiben.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, sodass **je 2 dünne Schnitzel** entstehen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Fleisch braten

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.



5. Sauce ansetzen

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



6. Spätzle braten

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