



Spätzle mit Bio-Hähnchenbrust

und cremiger Spinat-Käse-Sauce mit Tomaten



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Stück italienischer Hartkäse³
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche³
- 400g frische Spätzle^{1,2}
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl²
- 1 EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

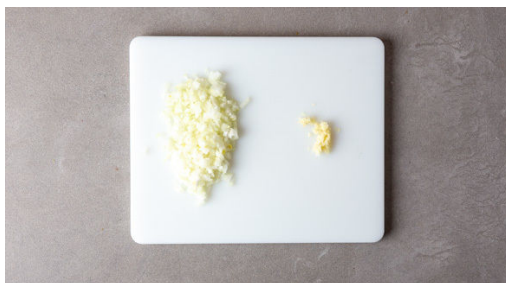
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

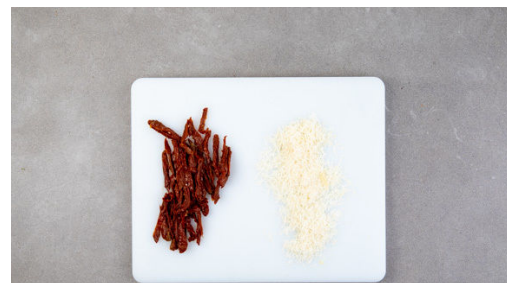
Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 44.1g



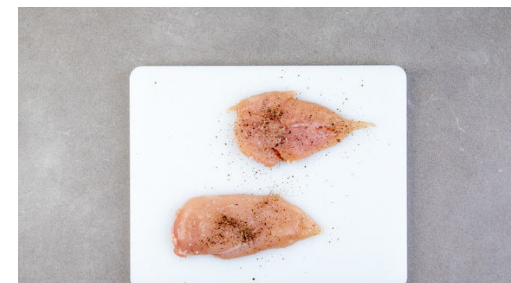
1. Zwiebel schneiden

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 horizontal halbieren, sodass **2 dünne Schnitzel** entstehen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. 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 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und mit 250-300ml Wasser ablöschen, dann die **½ des Brühwürzes** unterrühren. Die **getrockneten Tomaten**, die **Crème fraîche** und das **Fleisch samt Bratensatz** hinzugeben und alles 4-5 Min. sanft köcheln lassen.



6. Spätzle braten

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