



RS Cremige Hähnchen-Gnocchi

mit Zucchini und grünen Bohnen



ca. 30min



4 Portionen

Grün, grün, grün ist all unser Gemüse ... Diese Gnocchipfanne strahlt nicht nur in den schönsten Grüntönen, sondern lässt sich auch ganz leicht zubereiten und noch viel einfacher verspeisen: Eine nach dem anderen wandern die Zutaten in die Pfanne, tummeln sich in einer leichten Käsesauce – und fertig! Zum Essen muss man sich nur noch zwischen Gabel und Löffel entscheiden – das Messer bleibt heute in der Schublade. Tadaa!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 200g grüne Bohnen
- 1kg Gnocchi ²
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- 200ml Milch ³
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Kochtipp

Statt einer großen Pfanne kann auch ein großer Topf verwendet werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 844kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 91.2g, Eiweiß 39.2g



1. Zucchini braten

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten und mit 1 Prise Salz würzen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit 3EL Butter zu den **Zucchini** in die Pfanne geben und 2-4Min. anbraten, den Knoblauch zugeben und bei niedriger Hitze ca. 30Sek. duftend anbraten.



3. Bohnen vorbereiten

Währenddessen die Spitzen der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Gnocchi & Bohnen garen

200ml Milch und 300ml Wasser in die Pfanne geben und aufkochen. Die **Gnocchi** und die **Bohnen** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-5Min. unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die **Gnocchi** gar sind. Währenddessen den **Käse** fein reiben.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hähnchen-Gnocchi** mit 1½TL Salz und nach Geschmack 2-3TL Essig würzen, dann die Hitze reduzieren und den **Käse** unterheben. Die **Hähnchen-Gnocchi** auf Schüsseln aufteilen und servieren.



6. Saure Variante

Wer möchte, kann die Gnocchipfanne auch mit Zitronensaft anstatt mit Essig abschmecken - so finden vereinsamte Zitronenhälften aus dem Kühlschrank doch noch zu ihrer Bestimmung.