



Hähnchenfilet auf Rosmarin-Gnocchi

dazu geröstetes Wurzelgemüse



30-40min



3-4 Personen

Wir bei Marley Spoon träumen zugegebenermaßen gerne ein bisschen von Sommer, Sonne und Erholung. Und wo ginge das besser als am Mittelmeer? Zwar können wir jetzt nicht einfach unsere Sachen packen und losflitzen, aber wir können uns zumindest ein paar feine mediterrane Kräuter nach Hause holen. Rosmarin ist unser absoluter Favorit, und den gibt's heute mit Gnocchi, Hähnchen, Wurzelgemüse und einem Hauch Zitrone. O dolce vita!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 2 Karotten
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1kg Gnocchi ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ³
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Je nach Ofenart ggf. die Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 95.9g, Eiweiß 44.5g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen, die **Karotten** ggf. schälen und beides in kurze, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und 20-25Min. backen, bis es außen leicht gebräunt ist, dabei gelegentlich wenden.



4. Rosmarinbutter zubereiten

Die **Rosmarinnadeln** und den **Knoblauch** in der Fleischpfanne mit 4EL Butter und 1 Prise Salz bei niedriger Hitze 3-5Min. anbraten, bis der **Knoblauch** leicht gebräunt und der **Rosmarin** knusprig ist. Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 3-4Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten, neben dem **Gemüse** auf eins der Bleche geben und in weiteren 10Min. durchgaren. Die Pfanne nicht auswischen, sie wird weiterverwendet.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Gnocchi** in der Pfanne mit der **Rosmarinbutter** schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und auf den **Rosmarin-Gnocchi** und dem **gerösteten Gemüse** anrichten. Mit ggf. **übrigem Rosmarinbutter** aus der Pfanne beträufeln und mit dem **Zitronenabrieb** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.



3. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



6. Gut eingeeölt

Leckere Gnocchi mit aromatischem Rosmarin und vollmundiger, geschmolzener Butter ... super Idee, oder? Wir lieben dieses Rezept so, wie es ist, aber es soll ja Menschen geben, die nicht so auf Milchprodukte stehen. Keine Sorge, wir verurteilen niemanden. Im Gegenteil, wir haben sogar eine Lösung parat! Die Butter einfach durch Olivenöl ersetzen – das schmeckt auch prima, versprochen.