



FrISChe Zucchini-Hähnchen-Pfanne

mit knusprigen Gnocchi und Zitrone



ca. 25min



3-4 Personen

Leckeres Essen kann manchmal so einfach sein – man muss nur entsprechende Ideen haben. Glücklicherweise ist das unser Job, weshalb wir auch heute wieder ein einfaches und sehr schmackhaftes Gericht im Gepäck haben. Es gibt eine bunte, mediterrane Pfanne bestehend aus knusprigen Gnocchi, leckerem Gemüse und saftigem Hähnchen mit Oregano. Ein bisschen Zitrone gibt den letzten Kick. Schnell, frisch und einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1kg Gnocchi ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 91.6g, Eiweiß 40.5g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit 1EL Olivenöl, **1-2TL Oregano** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.



3. Gnocchi & Fleisch braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. leicht knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in derselben Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. goldbraun braten, dabei ggf. noch etwas Olivenöl zufügen. Die **Gnocchi** wieder zugeben und die Pfanne ohne Hitzezufuhr beiseitestellen.



4. Gemüse braten

Die **Zucchini** in einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Tomaten** und den Knoblauch zugeben und das **Gemüse** mit dem **restlichen Oregano, 1-2TL Zitronenabrieb, 1-2EL Zitronensaft** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** weitere ca. 3Min. braten lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse** mit den **Gnocchi** und dem **Fleisch** vermengen. Die **Hähnchenpfanne** ggf. mit dem **restlichen Zitronenabrieb** und dem **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



6. Zitronen-Tipps

Weil die Zitronen so wichtig für dieses Gericht sind, gibt es jetzt noch ein paar Zitronen-Tipps von uns: Die Zitronen vor dem Entsaften kräftig über eine Oberfläche rollen, um so viel Saft wie möglich zu erhalten. Anstatt einer Zitronenpresse kann man auch eine Gabel verwenden: Die Gabel in eine Zitronenhälfte stechen und beides gegeneinander drehen – so erhält man möglichst viel Saft.