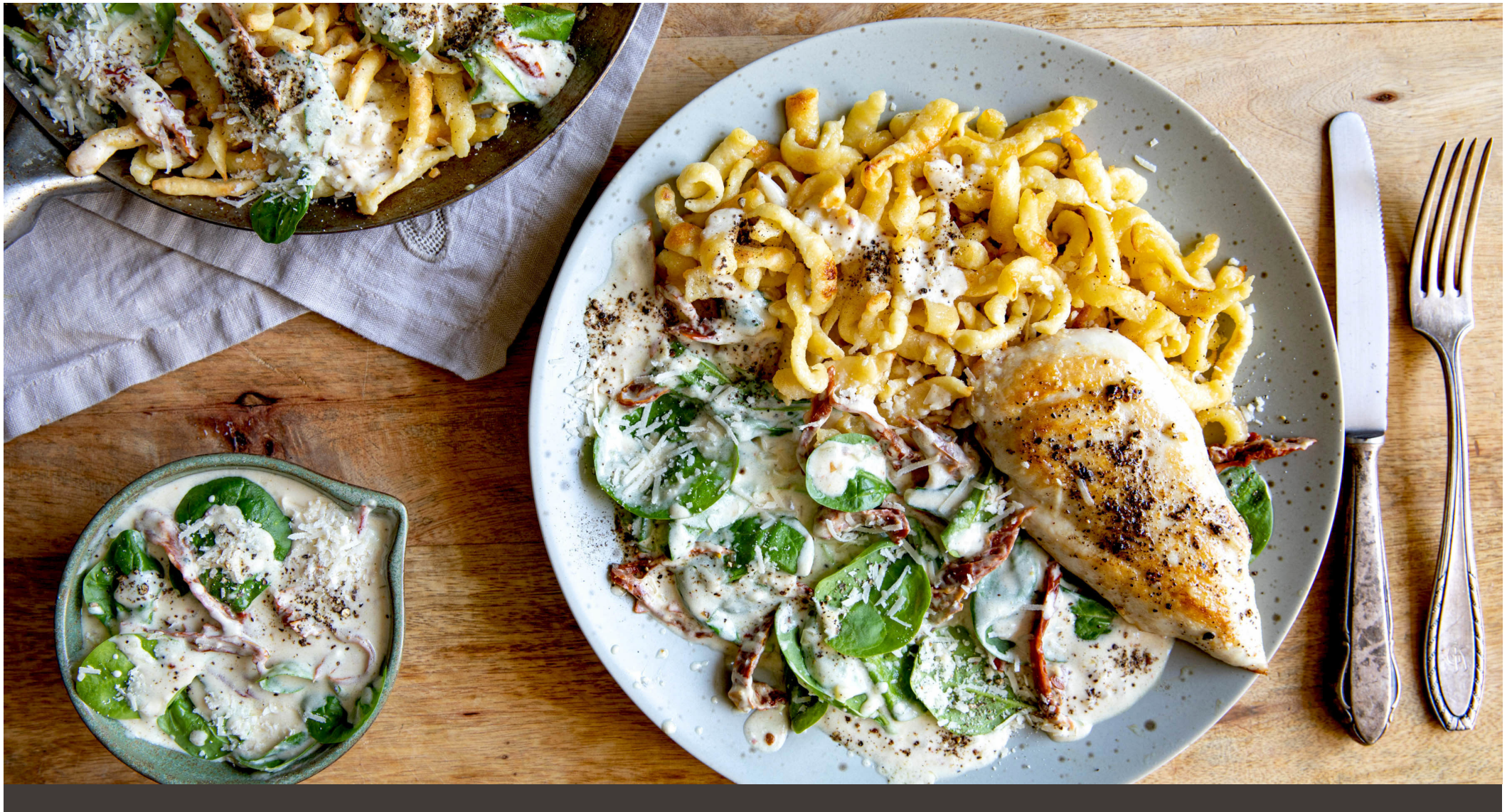




Spätzle mit zarter Hähnchenbrust

und cremiger Spinat-Käse-Sauce mit Tomaten



20-30min



3-4 Personen

Mmmh, heute gibt es eine cremige Sauce mit getrockneten Tomaten, Käse und Spinat zu saftigem Hähnchenbrustfilet und gebratenen Spätzle – da greifen alle gerne zu! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung Schlagsahne ⁷
- 800g frische Spätzle ^{1,3}
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- 1-2 EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

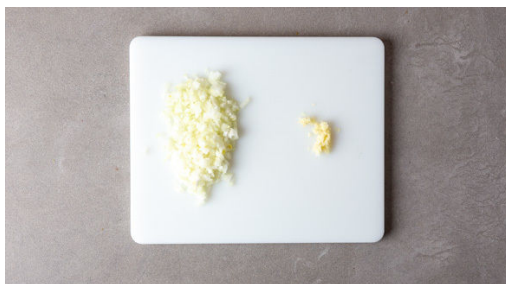
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

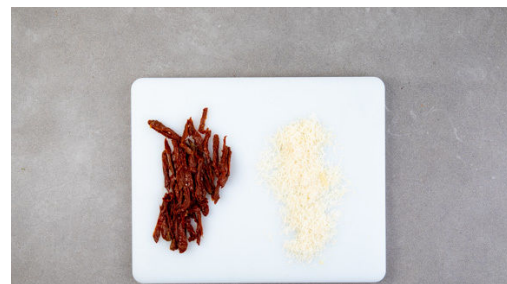
Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 48.8g



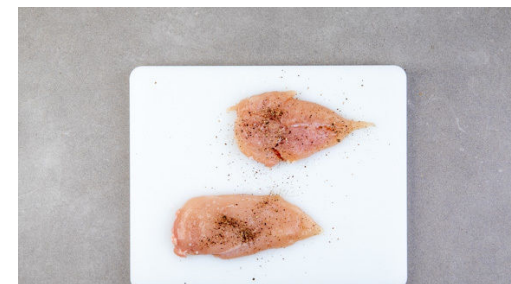
1. Zwiebel schneiden

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** reiben.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs halbieren, sodass **je 2 dünne Schnitzel** entstehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2 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 1-2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und mit 500ml Wasser ablöschen, dann das **Brühwürz** unterrühren. Die **getrockneten Tomaten**, die **Schlagsahne** 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 1-2 EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3 Min. 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.