



Gebratene Hähnchenbrust

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne



20-30min



2 Personen

Ein entspanntes Gericht, das schnell zubereitet ist - perfekt für alle, die nach einem anstrengenden Tag nicht mehr lang in der Küche stehen wollen. Bei knusprig-cremiger Gnocchipfanne, die mit Spinat und Limette verfeinert wird, und zart gebratenem Hähnchenfleisch beginnt die Erholung direkt am Tisch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Packung Schlagsahne ⁷
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl ¹
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1059kcal, Fett 55.2g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 48.6g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



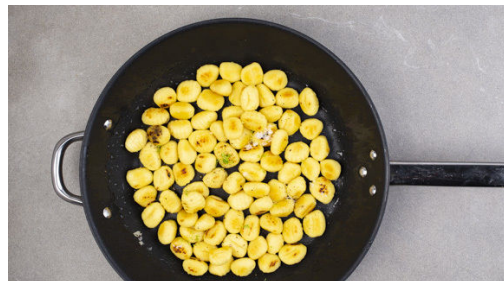
2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden.



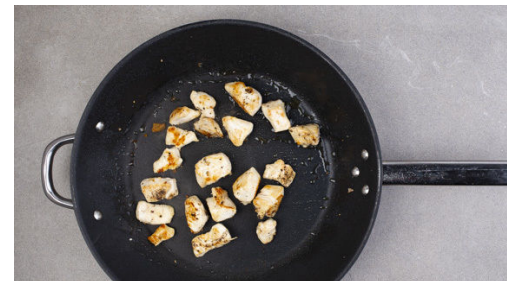
3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1/2EL Mehl bestäuben und mit 50ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** bei niedriger Hitze ca. 1Min. köcheln lassen, dann die **Sahne** hinzugeben. Den **Spinat** unterheben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den **Gnocchi** und dem **Hähnchen** anrichten und servieren.