



## Spätzle mit Bio-Hähnchenbrust

und cremiger Spinat-Käse-Sauce mit Tomaten



20-30min



2 Portionen

Mmmh, heute erlebst du mal wieder eine Sternstunde des fix gezauberten Wohlfühlens: Es gibt saftiges Bio-Hähnchenbrustfilet mit gebratenen Spätzle, dazu eine cremige Sauce mit getrockneten Tomaten, Käse und Spinat – da greifen Klein und Groß gerne zu! Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse<sup>1,3</sup>
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche<sup>3</sup>
- 400g frische Spätzle<sup>1,2</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- 1EL Butter<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

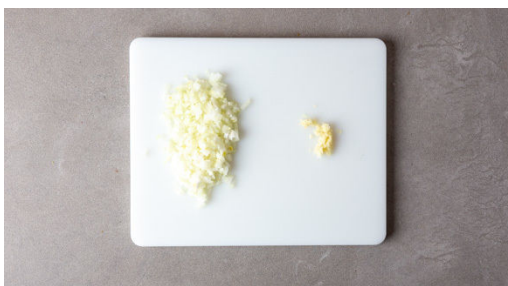
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

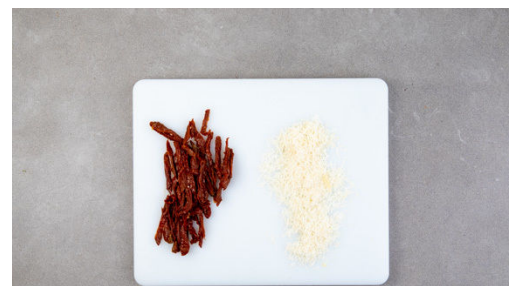
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 44.1g



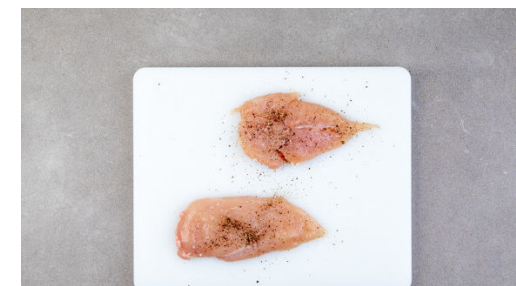
### 1. Zwiebel schneiden

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** fein reiben.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, sodass **2 dünne Schnitzel** entstehen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. 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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 250-300ml Wasser ablöschen, dann die **½ des Brühwürzes** unterrühren. Die **getrockneten Tomaten**, die **Crème fraîche** und das **Fleisch samt Bratensatz** hinzugeben und alles 4-5Min. sanft köcheln lassen.



### 6. Spätzle braten

Die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit ca. 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. golden anbraten. Den **Spinat** und den **Käse** in die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Brühwürz** abschmecken. Die **Spätzle** mit dem **Hähnchen** und der **Sauce** auf Tellern anrichten und servieren.