



RS Cremiger Hähnchen-Spinat-Auflauf

mit Gnocchi und Blumenkohl-Käse-Sauce



30-40min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1kg Gnocchi ¹
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 150g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Stabmixer
- 2 große Töpfe mit Deckel
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 987kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 52.6g



1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein schneiden.



2. Fleisch anbraten

In einem zweiten großen Topf das **Fleisch** mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in den Topf geben und unter die geschmolzene Butter rühren, dann 200ml Milch und ½TL Salz einrühren und vom Herd nehmen.



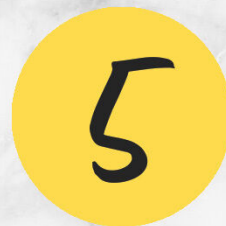
3. Blumenkohl kochen

Den **Blumenkohl** in das kochende Wasser geben und 7-9Min. kochen, bis er sehr weich ist. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in den Topf mit der Milch geben. Den Topf mit dem Wasser auf dem Herd lassen.



4. Spinat kochen

Den **Blumenkohl** im Milchtopf zu einer **Sauce** pürieren. Den **Spinat** portionsweise hinzugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 4-6Min. köcheln, bis er zusammenfällt, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Wenn die Sauce am Boden festhängt, etwas Wasser hinzugeben. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Gnocchi kochen

Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der **½ des Käses** und dem **Fleisch** unter die **Blumenkohlsauce** rühren. In eine große Auflaufform geben, mit dem **restlichen Käse** bestreuen und 8-10Min. goldbraun backen.



6. Anrichten & servieren

Den **Auflauf** auf Teller verteilen und servieren.