



Spätzle mit zarter Hähnchenbrust

und cremiger Spinat-Käse-Sauce mit Tomaten



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Stück Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 400g frische Spätzle ^{1,3}
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 1EL 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 976kcal, Fett 55.9g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 49.5g



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 **2 dünne Schnitzel** entstehen. Mit 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 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 250-300ml Wasser ablöschen, dann die **1/2 des Brühgewürzes** 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 **Brühgewürz** abschmecken. Die **Spätzle** mit dem **Hähnchen** und der **Sauce** auf Tellern anrichten und servieren.