



RS Bio-Hähnchenfilet auf Rosmarin-Gnocchi

mit Käse, dazu geröstetes Wurzelgemüse



30-40min



2 Portionen

Wir bei Marley Spoon träumen zugegebenermaßen gerne ein bisschen von Sommer, Sonne und Erholung. Und wo ginge das besser als am Mittelmeer? Zwar können wir jetzt nicht einfach unsere Sachen packen und losflitzen, aber wir können uns zumindest ein paar feine mediterrane Kräuter nach Hause holen. Rosmarin ist unser absoluter Favorit, und den gibt's heute mit Gnocchi, Bio-Hähnchen, Wurzelgemüse, Käse und einem Hauch Zitrone.

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 1 Karotte
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 500g Gnocchi ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5g Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 937kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 98.7g, Eiweiß 45.0g

1

1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen, die **Karotte** ggf. schälen und beides in kurze, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und 20-25Min. backen, bis es außen leicht gebräunt ist, dabei gelegentlich wenden.

2

2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Mehl wenden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten, neben dem **Gemüse** auf das Backblech geben und in weiteren 10Min. durchgaren. Die Pfanne nicht auswischen, sie wird weiterverwendet.

3

3. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.

4

4. Rosmarinbutter zubereiten

Die **Rosmarinnadeln** und den **Knoblauch** in der Fleischpfanne mit 3EL Butter und 1 Prise Salz bei niedriger Hitze 3-5Min. anbraten, bis der **Knoblauch** leicht gebräunt und der **Rosmarin** knusprig ist.



5. Gnocchi kochen

Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 3-4Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Gnocchi** in der Pfanne mit der **Rosmarinbutter** schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6

6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und auf den **Rosmarin-Gnocchi** und dem **gerösteten Gemüse** anrichten. Mit ggf. **übriger Rosmarinbutter** aus der Pfanne beträufeln und mit dem **Zitronenabrieb**, den **Zitronenspalten** und dem **Käse** garniert servieren.