



RS Bio-Hähnchenfilet auf Rosmarin-Gnocchi

mit Käse, dazu geröstetes Wurzelgemüse



30-40min



4 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 kleiner Knollensellerie¹
- 2 Karotten
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1kg Gnocchi²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter³
- 2EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Je nach Ofenart ggf. die Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 44.5g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen, die **Karotten** ggf. schälen und beides in kurze, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und 20-25Min. backen, bis es außen leicht gebräunt ist, dabei gelegentlich wenden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten, neben dem **Gemüse** auf eins der Bleche geben und in weiteren 10Min. durchgaren. Die Pfanne nicht auswischen, sie wird weiterverwendet.



3. Zutaten vorbereiten

In einem großen 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. Rosarinbutter zubereiten

Die **Rosmarinnadeln** und den **Knoblauch** in der Fleischpfanne mit 4EL 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 **Rosarinbutter** schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch schneiden

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