



Hähnchenbrust mit Mohn

an gebratenen Schupfnudeln und Spinat



20-30min



2 Personen

Ein richtiges Schmankerl erwartet dich und deine Lieben heute, wenn es knusprig gebratene Schupfnudeln mit feinem Rahmspinat und zartem Hähnchenfleisch gibt. Das leckere Mohntopping ist das raffinierte i-Tüpfelchen für vollendeten Genuss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 500g Schupfnudeln ^{1,3,9}
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 989kcal, Fett 52.4g,
Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 40.4g



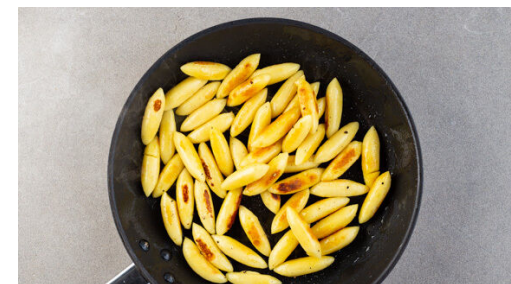
1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **2 gleich große Schnitzel** schneiden. Das **Fleisch** rundum mit 1 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben.



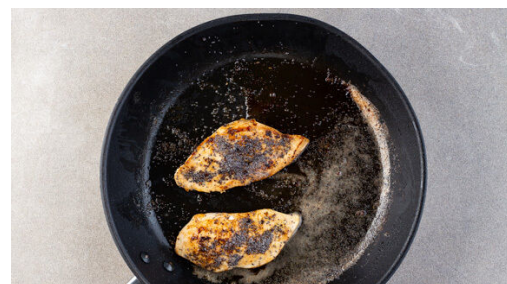
3. Schupfnudeln braten

Die **Schupfnudeln** in einer großen Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6 Min. goldbraun anbraten.



4. Spinat zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig anbraten. Mit 50 ml Wasser ablöschen und die **1/2 der Crème fraîche** unterrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Crème fraîche** verwenden. Die **Sauce** kurz aufkochen lassen und mit dem **Muskat nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Spinat** unterheben.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. goldbraun anbraten. Dann ca. 1 EL Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Den **Mohn** unterrühren und mit einem Löffel über dem **Fleisch** verteilen. Das **Fleisch** noch ca. 1 Min. in der Pfanne ruhen lassen.



6. Anrichten und servieren

Den **Spinat** noch einmal aufkochen lassen und nach Belieben erneut abschmecken. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Das **Fleisch** mit den **Schupfnudeln** und dem **Rahmspinat** anrichten und servieren.