

## Hähnchenbrust mit Mohn

an gebratenen Schupfnudeln und Spinat

 20-30min  3-4 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1kg Schupfnudeln 1,3,9
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Blaumohn

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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 857kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 37.8g



### 1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** 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 jeweils in **2 gleich große Schnitzel** schneiden. Das **Fleisch** rundum mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben.



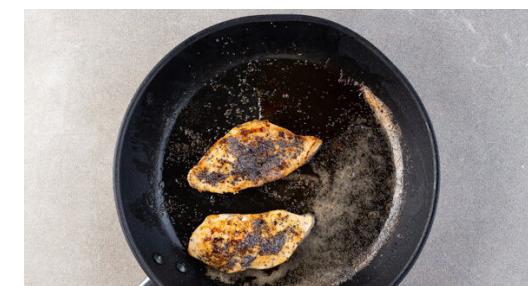
### 3. Schupfnudeln braten

Die **Schupfnudeln** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. goldbraun anbraten.



### 4. Spinat zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Mit 100ml Wasser ablöschen und die **Crème fraîche** unterrühren. 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 2-3Min. goldbraun anbraten. Dann ca. 2EL Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Den **Mohn** unterrühren und mit einem Löffel über dem **Fleisch** verteilen. Das **Fleisch** noch ca. 1Min. 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.