



Gnocchi mit Hähnchen

mit Babyspinat und Limette



ca. 20min



2 Portionen

Ein entspanntes Gericht, das schnell zubereitet ist – perfekt für alle, die nach einem anstrengenden Tag nicht mehr lange in der Küche stehen wollen. Bei knusprig-cremiger Gnocchipfanne, die mit Spinat und Limette verfeinert wird, und zart gebratenem Hähnchenfleisch beginnt die Erholung direkt am Tisch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Gnocchi ¹
- 250ml vegane Haferkochcreme ^{1,2}
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 960kcal, Fett 43.8g,
Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 46.3g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



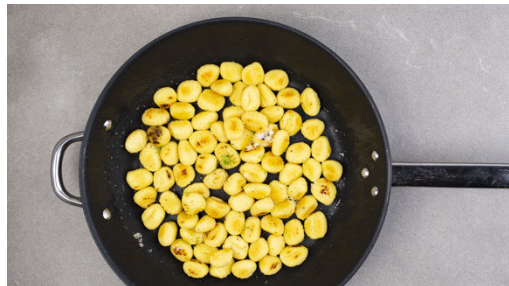
2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden.



3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1TL Mehl bestäuben und mit 25ml Wasser ablöschen, dann bei niedriger Hitze ca. 1Min. köcheln lassen und die **vegane Kochcreme** hinzugeben. Den **Spinat** unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Gnocchi** und dem **Fleisch** anrichten und servieren.