



## RSGeträufeltesHähnchen x2 auf Soufflé-Omelett

mit frischem Babyspinat-Salat



ca. 30min



2 Portionen

Mit diesem Gericht verzauberst du deine Liebsten garantiert: Saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet - hier in der doppelten Portion - wird auf einem locker-luftigen Soufflé-Omelett mit herzhaftem Hartkäse serviert. Schnittlauch und Dill sorgen für Frische und einen hübschen Farbklecks, während exquisites Trüffelöl dem Gericht aromatische Tiefe verleiht. Dazu ein knackiger Babyspinat-Salat, und fertig ist die Low-Carb-Leckerei!

## Was du von uns bekommst

- 10g Schnittlauch & Dill
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt<sup>2</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Trüffelöl

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Milch<sup>2</sup>
- 1EL Butter<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Handrührgerät

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

## Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 498kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 2.8g, Eiweiß 39.0g



### 1. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



### 2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Den Herd ausschalten und die Pfanne abgedeckt auf dem Herd stehen lassen.



### 4. Eimasse zubereiten

Die **Eiweiße** mit einem Handrührgerät bei mittlerer Geschwindigkeit schaumig schlagen. 1 Prise Zucker zugeben und bei hoher Geschwindigkeit zu steifem **Eischnee** schlagen. **¼ des Eischnees** unter die **Eigelbmischung** heben. Dann den **restlichen Eischnee** vorsichtig unterheben. Dabei so viel Luft wie möglich in der **Eimasse** belassen.



### 5. Omeletts braten

½EL Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hitze reduzieren, die **½ der Eimasse** hineingeben und verteilen. Das **Omelett** ohne Rühren ca. 3Min. braten, dann vorsichtig wenden und in 2-3Min. goldbraun und gar braten. Die **½ des Käses** auf dem **Omelett** verteilen und schmelzen lassen. Aus der Pfanne nehmen und die Schritte mit der **übrigen Eimasse** wiederholen.



### 3. Eier vorbereiten

Die **Eier** vorsichtig aufschlagen und trennen, dabei erst das **Eiweiß** in eine Schüssel gleiten lassen, während das **Eigelb** in der Schalenhälfte bleibt. Dann das **Eigelb** in eine weitere Schüssel geben. Die **Eigelbe** mit 2EL Milch, den **Kräutern** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Eiweiße** mit 1 Prise Zucker und ¼TL hellem Essig verrühren.



### 6. Salat zubereiten

1½EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Spinat** untermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **½ des Trüffelöls** in die Fleischpfanne geben, den **Bratensatz** lösen und zu einer **Sauce** verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Omelett** und dem **Salat** anrichten und mit der **Pfannensauce** beträufelt servieren.