



Vegetarische Hähnchenschnetzel

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne



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 lecker angebratenen vegetarischen Hähnchenschnetzen von Heura beginnt die Erholung direkt am Tisch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel³
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Gnocchi¹
- 1 Becher Crème fraîche²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter²
- 1TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 931kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 32.6g



1. Zwiebel schneiden

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



4. Schnetzel braten

Die **Schnetzel** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Anschließend abgedeckt auf einem Teller beiseitestellen.



2. Limette vorbereiten

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



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1TL Mehl bestäuben und mit 50ml Wasser ablöschen, dann bei niedriger Hitze ca. 1Min. köcheln lassen und die **Crème fraîche** hinzugeben. Den **Spinat** unterheben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. 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.



6. Anrichten und servieren

Die **Gnocchi** mit der **Sauce** und den **Schnetzzeln** anrichten und servieren.