



## Vegetarische Hähnchenschnetzel

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne



ca. 25min



4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel<sup>3</sup>
- 2 unbehandelte Limetten
- 1kg Gnocchi<sup>1</sup>
- 2 Becher Crème fraîche<sup>2</sup>
- 400g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>2</sup>
- 1EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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 956kcal, Fett 47.7g, Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 32.7g



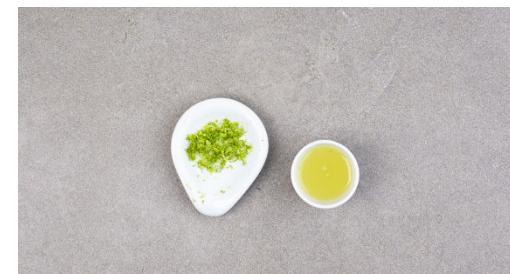
**1. Zwiebel schneiden**

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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. rundum anbraten. Anschließend abgedeckt auf einem Teller beiseitestellen.



**2. Limetten vorbereiten**

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



**5. Sauce zubereiten**

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 100ml 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 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 **Schnetzen** anrichten und servieren.