

MARLEY SPOON



Spinat-Crêpes mit Cajun-Hähnchen

dazu Brokkoli und Orangen-Chili-Salsa



ca. 50min



4 Portionen

Wie sagt man eigentlich Pfannkuchen auf Französisch? Genau, Crêpe! Und wer kann schon zu Crêpe nein sagen? Vor allem, wenn sie aus Spinat sind und so schön grün leuchten. Heute servierst du die schicken Pfannkuchen mit pikant-saftigem Cajun-Hähnchen, Brokkoli aus dem Ofen und einer fruchtigen Orangen-Chili-Salsa. Eine herrliche Kombination für deine Geschmacksknospen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 großer Brokkoli
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 300g Weizenmehl²
- 2 unbehandelte Orangen
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier¹
- 500ml Milch³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Schneebeesen
- Kelle

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 42.1g, Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 46.8g



1. Fleisch braten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben in einer kleinen Auflaufform mit 2EL Pflanzenöl, je ½TL Salz und Zucker und der **Gewürzmischung** in der unteren Hälfte des Ofens 20–25Min. braten. Dann das **Fleisch** wenden und in 10–15Min. weiterbraten, bis es goldbraun und knusprig ist.



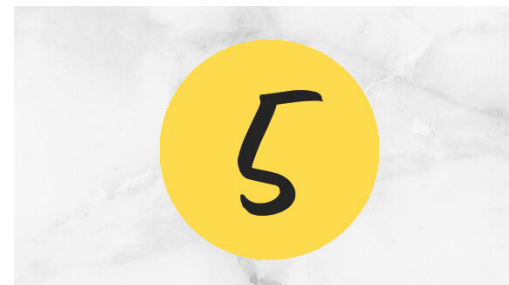
4. Crêpes ausbacken

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Eine Kelle **Teig** hineingeben und die Pfanne gleichmäßig bewegen, um ihn zu verteilen. Die **Crêpe** ca. 1Min. backen, bis sie an den Rändern knusprig wird, dann wenden und zu Ende backen. Mit dem **restlichen Teig** ebenso verfahren, sodass **8-10 Crêpes** entstehen. Ggf. zwei Pfannen verwenden.



2. Brokkoli backen

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen. Nach 15Min. Backzeit des **Fleisches**, den **Brokkoli** im Ofen in 10–15Min. leicht bräunlich backen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** von den Knochen lösen und mit 2 Gabeln zerkleinern. Den **restlichen Spinat** mit der **Orangensalsa** vermengen. Die **Crêpes** mit dem **Spinat**, dem **Fleisch**, dem **Brokkoli** und der **Orangensalsa** belegen und mit dem **restlichen Spinat** als Beilage servieren.



3. Teig und Salsa zubereiten

Die **½ des Spinats** und 500ml Milch in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer glatt pürieren, dann mit 2 Eier verrühren. Das **Weizenmehl**, 1TL Salz und 200ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig verquirlen. Die **Orangen** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Orangenvwürfel samt Saft** mit der **Sweet-Chili-Sauce** und 2EL Essig verrühren und beiseitestellen.



6. Smoothie am Folgetag

Hast du Lust auf einen Smoothie? Schon, oder? Den restlichen Spinat kann man wunderbar für einen Smoothie zum Frühstück verwenden, anstatt ihn mit der Orangensalsa zu mischen.