

MARLEY SPOON



Gebratene Hähnchenbrust

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne



ca. 25min



3 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
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Limette
- 1kg Gnocchi ¹
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ²
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

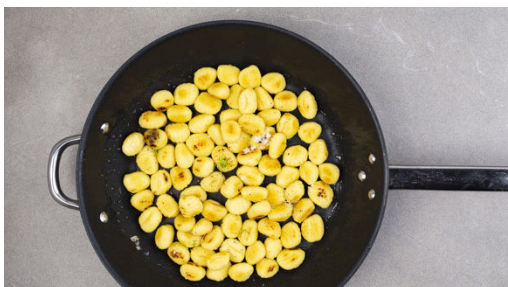
Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 46.8g



1. Zwiebel schneiden

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



4. Gnocchi braten

750g Gnocchi in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.



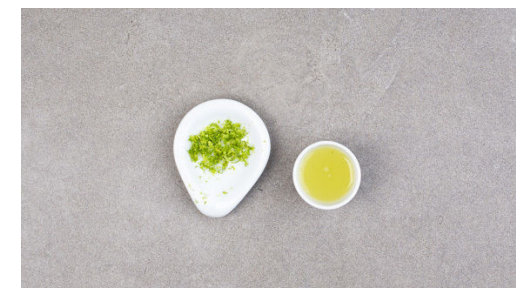
2. Fleisch schneiden

375g Fleisch trocken tupfen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Limetten vorbereiten

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



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1½EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit ½EL Mehl bestäuben und mit 75ml Wasser ablöschen, dann bei niedriger Hitze ca. 1Min. köcheln lassen und **1½ Becher Crème fraîche** hinzugeben. Den **Spinat** unterheben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Gnocchi** und dem **Fleisch** anrichten und servieren.