MARLEY SPOON



Gebratene Hähnchenbrust

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne

ca. 25min 6 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 unbehandelte Limetten
- 1.5kg Gnocchi [1]
- 3 Becher Crème fraîche [2]
- 600g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [2]
- 1½EL Weizenmehl [1]
- 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
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 871kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 90.2g, Eiweiß 46.8g



1. Zwiebel schneiden

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



2. Fleisch trocken tupfen

Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen.



3. Limetten vorbereiten

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



4. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl ggf. portionsweise bei mittlerer Hitze in 8–10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.



5. Fleisch braten

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



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Mit 1½EL Mehl bestäuben und mit 150ml 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. Mit den **Gnocchi** und dem **Fleisch** anrichten und servieren.