



Zartes Hähnchen mit gebackenen Gnocchi

auf cremiger Lauchsauce mit Sauerampfer



ca. 20min



2 Personen

Die kulinarische Inspiration kommt heute aus Belgien, genauer gesagt aus Flandern: Dort gibt es einen Klassiker namens „Paling in 't groen“, Aal im Grünen – grün ist dabei die Sauce, die mit vielen frischen Kräutern zubereitet wird. Unsere Variante lässt den Aal im Wasser und brät dafür lieber saftiges Hähnchenfilet. Die Sauce verfeinern wir mit Basilikum, Petersilie und Spinat. Dazu gibt es golden geröstete Gnocchi. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 15g Sauerampfer, Petersilie & Basilikum
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer mag, kann den Lauch nach dem Anbraten mit einem Schluck Weißwein ablöschen. Die übrigen Zutaten erst dazugeben, wenn die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 927kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 90.6g, Eiweiß 47.8g



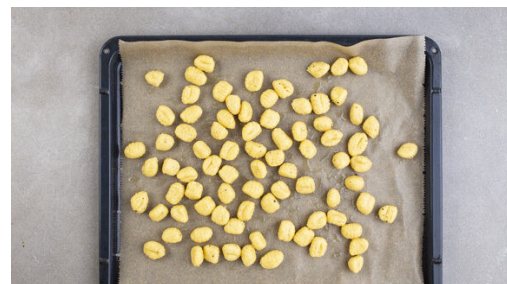
1. Lauch & Kräuter schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **1/2 des Sauerampfers** sowie die **Petersilie und das Basilikum samt Stängeln** grob schneiden.



4. Sauce köcheln

Den **Lauch** in derselben Pfanne mit 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5–6Min. anbraten, dann die **1/2 des Lauchs** in eine große Schüssel geben. Den **Spinat**, die **Crème fraîche**, die **1/2 des Brühgewürzes** und 100ml Wasser in die Pfanne geben. Mit 1 Prise Pfeffer würzen, die **Sauce** ca. 3Min. köcheln lassen, dann die **Petersilie** und das **Basilikum** unterrühren.



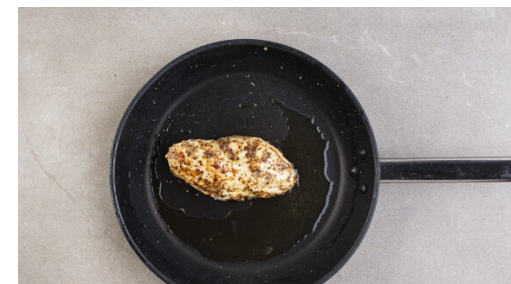
2. Gnocchi backen

Die **Gnocchi** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. 8–10Min. im Ofen backen, bis die **Gnocchi** goldbraun und knusprig sind.



5. Sauce pürieren

Die **Sauce** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Senf** einreiben und mit 1 Prise Salz würzen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden. Die **Gnocchi** in die Schüssel mit dem **Lauch** geben und alles gut vermengen. Die **Sauce** auf tiefe Teller verteilen, die **Gnocchi** und den **Lauch** darauf anrichten und das **Fleisch** darauf platzieren. Mit dem **geschnittenen Sauerampfer** garniert servieren.