



Gebratene Hähnchenbrust

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne

20-30min 2 Personen

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
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Gnocchi 1
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 150g Blattspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter 7
- 1-2TL 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

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

Nährwertangaben pro Portion

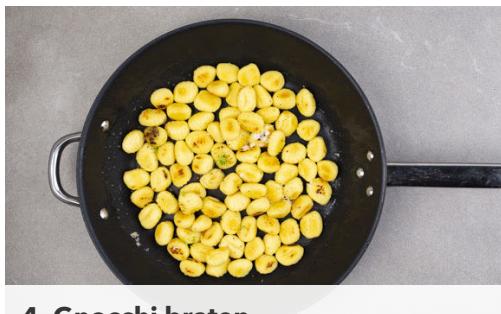
Energie 948kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 45.9g



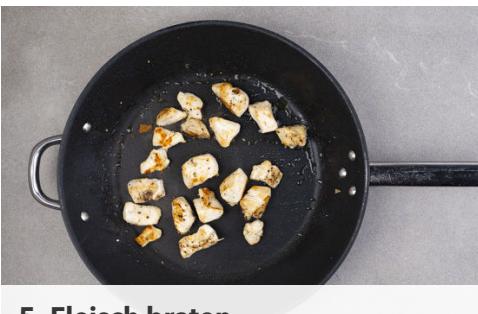
1. Zwiebel schneiden



2. Fleisch schneiden



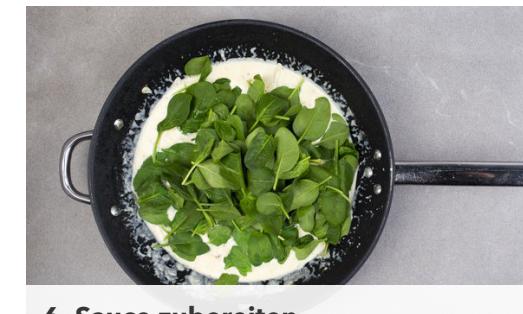
4. Gnocchi braten



5. Fleisch braten



3. Limette vorbereiten



6. Sauce zubereiten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.

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

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1-2TL Mehl bestäuben und mit 50ml 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.