



Gebratene Hähnchenbrust

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne

20-30min 3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 unbehandelte Limetten
- 1kg Gnocchi¹
- 2 Becher Crème fraîche⁷
- 300g Blattspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- 1EL Weizenmehl¹
- 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 957kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 46.0g



1. Zwiebel schneiden



2. Fleisch schneiden



4. Gnocchi braten



5. Fleisch braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.

Das **Fleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL 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



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 100ml 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.