

MARLEY SPOON



Griechisches Zitronenhähnchen

mit Zucchini-Gnocchi und Tomaten



ca. 20Min.



2 Personen

Hähnchenbrustfilet ist ein Allrounder, wenn du nicht lange in der Küche stehen möchtest und es am Ende allen schmecken soll, Groß und Klein. Heute begleitet das zarte Fleisch, sanft gebraten mit frischem Oregano, leckere Gnocchi mit Zucchini und Kirschtomaten. Ein Hauch Zitrone rundet alles fein ab.

Was du von uns bekommst

- 150g Kirschtomaten
- 2 Zucchini
- 2g getrockneter Oregano
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

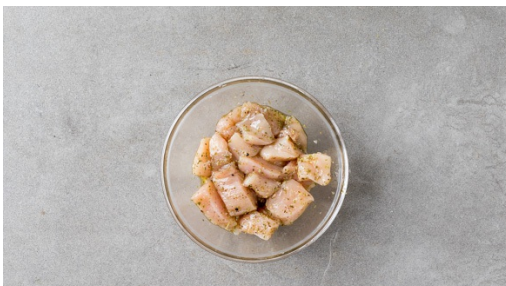
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

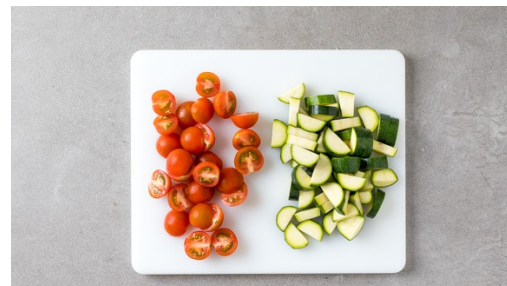
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 775.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 50.2g, Kohlenhydrate 93.9g



1. Fleisch vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit ca. 1TL Olivenöl und der **1/2 des Oregano**, Salz und Pfeffer vermengen.



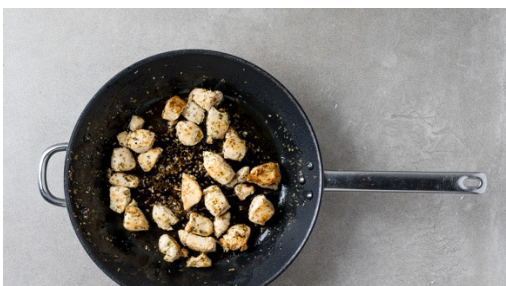
2. Zucchini schneiden

Die Enden der **Zucchini** abschneiden, dann die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



3. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **Tipp:** Die **Zitrone** mit der flachen Hand und leichtem Druck auf der Arbeitsfläche **rollen**, so lässt sie sich leichter auspressen.



4. Huhn und Gnocchi braten

Die **Hähnchenwürfel** in einer großen Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl für 2-3Min. bei starker Hitze kross anbraten. Das **Fleisch** herausnehmen und beiseitestellen. Die **Gnocchi** in derselben Pfanne für 4-5Min. goldbraun anbraten. Bei Bedarf etwas Öl oder Wasser hinzufügen.



5. Gemüse braten

Währenddessen die **Zucchini** in einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. leicht anbraten. Die **Tomaten** und den **Knoblauch** hinzugeben und mit dem **restlichen Oregano**, **1TL Zitronenschale**, **2-3TL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen.



6. Pfanne anrichten

Das **Zucchini Gemüse** mit den **Gnocchi** vermengen und das **Hähnchen** dazugeben. Nach Geschmack mit **Zitronenschale**, **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**