

# MARLEY SPOON



## Zartes Hendl mit Spätzle

in cremiger Paprikasauce



30-40min



2 Personen

Heute servieren wir gute, alte Hausmannskost! Zartes Hendlfleisch wird in einer cremigen Paprikasauce gegart und mit Spätzle serviert. Die Eierteignudeln tragen den Namen Spätzle höchstwahrscheinlich daher, dass ihre Form im 18. Jahrhundert mit Spatzen verglichen wurden. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Paprikapulver
- rote Paprika
- Tomatenmark
- Crème fraîche <sup>7</sup>
- Spätzle <sup>1,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf

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

## Allergene

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

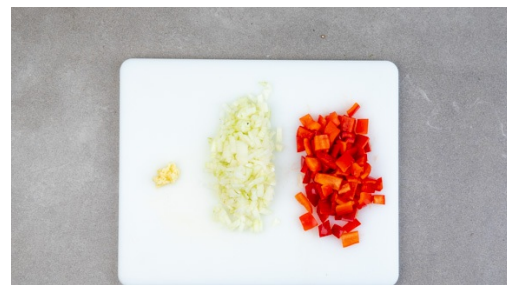
## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 874.0kcal, Fett 43.6g, Eiweiß 45.5g, Kohlenhydrate 70.3g



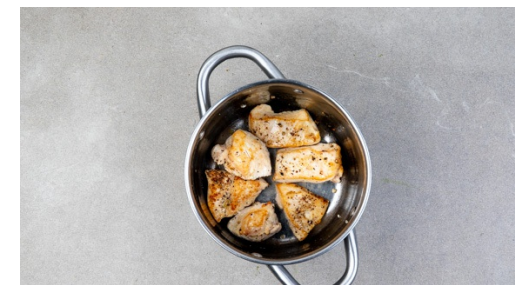
### 1. Hühnerbrust vorbereiten

Jede **Hühnerbrust** in 3 Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca 1cm große Würfel schneiden.



### 3. Hühnerbrust zubereiten

In einem mittleren Topf 1-2EL Pflanzenöl erhitzen und die **Fleischstücke** darin ca. 2-3Min. ringsherum bei mittlerer Hitze anbraten und anschließend auf einen Teller geben. Topf aufbewahren!



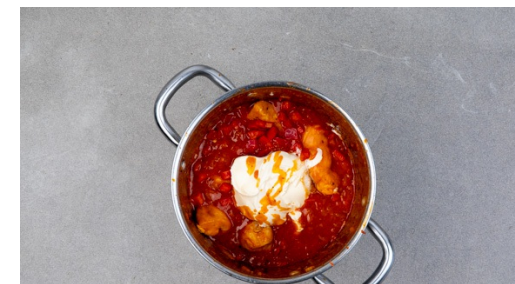
### 4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebel** mit dem **Knoblauch** und einem weiteren EL Pflanzenöl ca. 2-3Min. anschwitzen, dann mit dem **Paprikapulver** und 1-2TL Mehl bestäuben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit 200ml Wasser und **Tomatenmark** ablöschen, sowie den Suppenwürfel reinbröseln, kurz aufkochen lassen und das **Fleisch** dazu geben. Nun ca. 10Min. leicht köcheln lassen.



### 5. Spätzle zubereiten

Die **Spätzle** nun in einer mittleren Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Min goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Sauce fertigstellen

Nach der Hälfte der Kochzeit, **Paprikawürfel** und **Crème fraîche** in den **Fleischtopf** geben. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. **Paprika-Hendl** mit **Spätzle** servieren.