



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 lang in der Küche stehen wollen. Bei der knusprig gebratenen Gnocchipfanne, die mit Sahne, Spinat und Limette verfeinert wird, und dem zart gebratenen Hähnchenfleisch beginnt die Erholung direkt am Tisch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 unbehandelte Limetten
- 1kg Gnocchi ¹
- 2 Packungen Schlagsahne ⁷
- 2 Packungen Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 999.0kcal, Fett 51.3g, Eiweiß 43.1g, Kohlenhydrate 88.7g



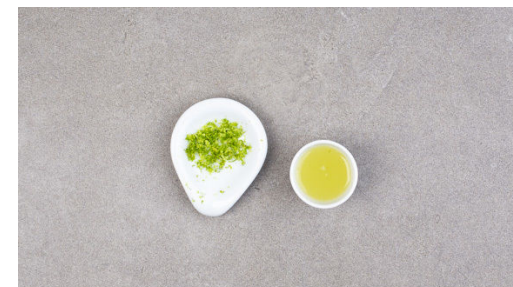
1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



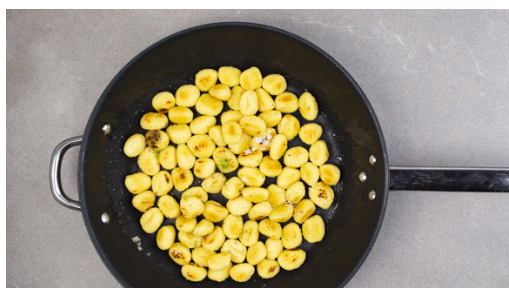
2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden.



3. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



4. Gnocchi 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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.



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. Die **Sauce** bei niedriger Hitze ca. 1Min. köcheln lassen, dann die **Sahne** hinzugeben. Den **Spinat** unterheben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den **Gnocchi** und dem **Hähnchen** anrichten und servieren.