

# Hähnchenbrust und frische Gnocchi aus der Pfanne in cremiger Spinat-Kirschtomaten-Soße

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 716 kcal • Tag 3 kochen

16



Hähnchenbrustfilet



frische Gnocchi



Kochsahne



Tomatenpesto



Hühnerbrühe



Kirschtomaten



Babypinac



geriebener Hartkäse



Sonnenblumenkerne



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
frische Gnocchi <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	2995 kJ/716 kcal
Fett	6,62 g	36,93 g
– davon ges. Fettsäuren	2,15 g	11,99 g
Kohlenhydrate	9,40 g	52,46 g
– davon Zucker	1,68 g	9,35 g
Eiweiß	7,36 g	41,07 g
Salz	1,028 g	5,737 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



2



3



## Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Tomatenpesto**, **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Hähnchenbrustfilets** waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. Von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Gnocchi braten

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie leicht bräunen. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** aufgeklappt 3 – 4 Min. von jeder Seite braten. Aus der Pfanne nehmen.

**Tipps:** Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Gnocchi** darin 2 Min. anbraten. **Kirschtomaten** hinzugeben und 1 Min. mit anschwitzen.

## Für die Gnocchi

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. **Hähnchen** wieder in die Pfanne geben, Hitze reduzieren und alles ca. 2 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Gnocchi** heiß sind und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Babyspinat** hinzugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gnocchi-Pfanne** und **Hähnchenbrust** auf Tellern anrichten.

Mit **Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

