

Hähnchenbrust und frische Gnocchi aus der Pfanne

in cremiger Spinat-Kirschtomaten-Soße

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 716 kcal • Tag 3 kochen







Hähnchenbrustfilet in Lake frische Gnocchi, vorgekocht











rote Kirschtomaten









Babyspinat

Hartkäse ital. Art, gerieben



Sonnenblumenkerne





Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*
Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

<u> Lacaccii L</u> ii			
	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	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

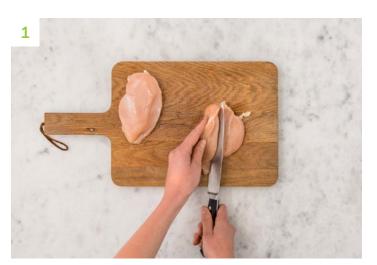
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	538 kJ/128 kcal	2994 kJ/716 kcal
Fett	6,6 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12 g
Kohlenhydrate	9,5 g	53,1 g
– davon Zucker	1,6 g	9,1 g
Eiweiß	7,4 g	41,2 g
Salz	0,96 g	5,32 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!)



Für die Soße

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

Kirschtomaten halbieren.

Hähnchenbrustfilets waagerecht 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.

Tipp: 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

