

Hähnchenbrust und frische Pfannengnocchi in cremiger Spinat-Kirschtomaten-Soße

Family High Protein extra schnell 15 – 25 Minuten • 728 kcal • Tag 3 kochen

15



Hähnchenbrustfilet in Lake frische Gnocchi, vorgekocht



rote Kirschtomaten

Babypinac



Kochsahne

Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenpesto

Sonnenblumenkerne



Hühnerbrühe



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

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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.)

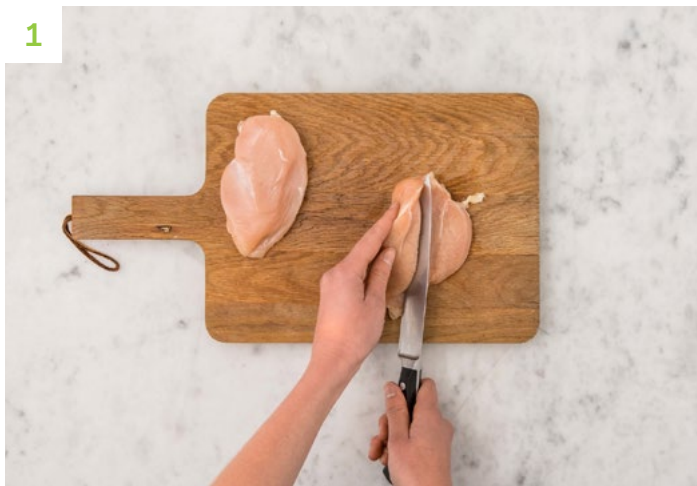
	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3045 kJ/728 kcal
Fett	6,7 g	37,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12 g
Kohlenhydrate	9,7 g	54 g
– davon Zucker	1,8 g	10 g
Eiweiß	7,4 g	41,2 g
Salz	0,96 g	5,32 g

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!)

1



2



3



Für die Soße

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

Kirschtomaten halbieren.

Hähnchenbrustfilets waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gnocchi braten

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten. 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.

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

Babyspinat zugeben 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>

