

Hähnchenbrust und frische Pfannengnocchi in cremiger Spinat-Kirschtomaten-Soße

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 720 kcal • Tag 3 kochen

15



Hähnchenbrustfilet in Lake frische Gnocchi, vorgekocht



rote Kirschtomaten



Babypinac



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenpesto



Sonnenblumenkerne



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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	541 kJ/129 kcal	3011 kJ/720 kcal
Fett	6,6 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12 g
Kohlenhydrate	9,6 g	53,2 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!)

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

Pfanneninhalte 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>

