

Hähnchen im Prosciuttomantel auf Gnocchi mit gerösteten Portobellopilzen in cremiger Pestosoße

High Protein 30 – 40 Minuten • 872 kcal • Tag 3 kochen



Hähncheninnenbrustfilet



Prosciutto



frische Gnocchi, vorgekocht



Portobello-Pilze



Basilikum



Knoblauchzehe



Basilikumpaste



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



- 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

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Prosciutto	70 g	150 g	150 g
frische Gnocchi, vorgekocht (15)	400 g	600 g	800 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Basilikum	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Kochsahne (7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben (7) (8)	40 g	60 g	80 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. 620 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	3650 kJ/872 kcal
Fett	8,1 g	50,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	17,5 g
Kohlenhydrate	8,3 g	51,7 g
– davon Zucker	1,4 g	8,6 g
Eiweiß	8,6 g	53,5 g
Salz	0,96 g	5,93 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 (15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



Pilze rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Portobello mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15 – 20 min. rösten.



Gnocchi anbraten

Die große Pfanne aus Schritt 2 ohne weitere Fettzugabe erhitzen. **Gnocchi** 5 – 7 Min. goldbraun anbraten.

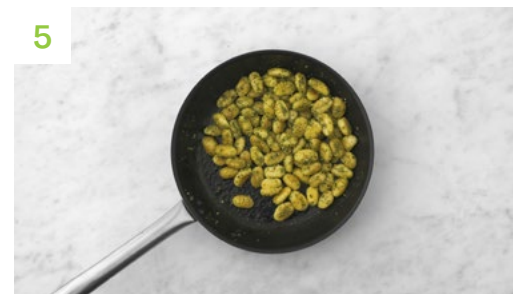


Saltimbocca backen

Basilikumblätter von Stielen abzupfen. Einige **Basilikumblätter** zum Garnieren beiseitelegen.

Hähncheninfiles mit **Pfeffer*** würzen, mit jeweils einem **Basilikumblatt** und mit den **Schinkenscheiben** umwickeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und die **Hähnchenfilets** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten. **Hähnchenfilets** für die letzten 10 Min. zu den **Pilzen** auf das Backblech legen und mitgaren, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Soße hinzufügen

Pfanne mit restlicher **Pestosoße** ablöschen und ca. 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

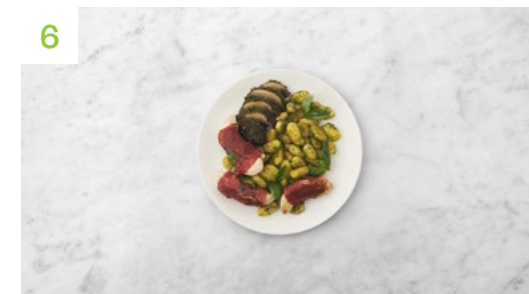
Tipp: Wenn die Soße zu dick wird, gib esslöffelweise **Wasser*** hinzu.



Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäß restliche **Basilikumblätter**, **Basilikumpaste**, **Hartkäse**, **Knoblauch**, **Kochsahne**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** mit einem Pürierstab zu einer feinen **Pestosoße** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2 EL [3 EL | 4 EL] der **Pestosoße** mithilfe eines Löffels oder Kochpinsels auf die **Pilze** geben und weiterbacken.



Anrichten

Portobellopilze in Streifen schneiden.

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen. **Saltimbocca** und **Portobellopilze** darauf anrichten.

Mit etwas **Olivenöl*** beträufeln.

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>

