

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



Kochsahne

Tomatenpesto



Hühnerbrühe

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

	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!)

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.

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>

