

# Hähnchenbrust und Gnocchi aus der Pfanne in cremiger Spinat-Kirschtomaten-Soße

Family 15 Minuten • 3077 kJ/735 kcal • Tag 3 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



Tomatenpesto



Hühnerbrühe



frische Gnocchi



Kirschtomaten



Babyspinat



geriebener Hartkäse



Sonnenblumenkerne



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne <b>5)</b>	200 g	300 g**	400 g
Tomatenpesto <b>11)</b>	25 g	50 g	50 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
frische Gnocchi <b>1)</b>	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b>	20 g	40 g	40 g
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 580 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	3077 kJ/735 kcal
Fett	6,61 g	38,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,47 g	14,26 g
Kohlenhydrate	9,23 g	53,36 g
– davon Zucker	1,77 g	10,22 g
Eiweiß	7,29 g	42,13 g
Salz	0,946 g	5,466 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: 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

(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** waagrecht aufschneiden. Nicht ganz durchschneiden, sodass sie nicht auseinanderfallen, und wie ein Buch aufklappen.

Von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Sonnenblumenkerne rösten

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** anrösten bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** aufgeklappt 3 – 4 Min. von jeder Seite goldbraun anbraten.

**Hähnchenbrustfilets** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitelegen.

**Tipp:** Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.

In der Pfanne wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und frische **Gnocchi** 2 Min. lang anbraten.

**Kirschtomaten** hinzugeben und 1 Min. lang mit anschwitzen.

## Für die Gnocchi

**Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen.

**Hähnchenbrüste** wieder in die Pfanne geben, Hitze reduzieren und alles zusammen ca. 2 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Gnocchi** heiß sind und das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Babyspinat** hinzugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gnocchi-Gemüse** auf Teller geben und gebratene **Hähnchenbrust** darauf anrichten.

Mit **Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** toppen und genießen.

## Guten Appetit