



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

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

15

EXPRESS REZEPT



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



Tomatenpesto



Hühnerbrühe



frische Gnocchi



Kirschtomaten



Babypinac



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 7)	200 g	300 g	400 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	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: **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!)

Ursprungsländer:

1



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.

2



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.

3



Für die Gnocchi

Pfanninhalt 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.

Gnocchi-Gemüse auf Teller geben und gebratene **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Mit **Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** toppen und genießen.

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>

