

Hähnchenbrust und Gnocchi aus der Pfanne

in cremiger Spinat-Kirschtomaten-Soße

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 716 kcal • Tag 3 kochen

15



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



Tomatenpesto



Hühnerbrühe



frische Gnocchi



Kirschtomaten



Babypinac



geriebener Hartkäse



Sonnenblumenkerne



- 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

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 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	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	537 kJ/128 kcal	2995 kJ/716 kcal
Fett	6,62 g	36,93 g
– davon ges. Fettsäuren	2,15 g	11,99 g
Kohlenhydrate	9,40 g	52,46 g
– davon Zucker	1,68 g	9,35 g
Eiweiß	7,36 g	41,07 g
Salz	1,028 g	5,737 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, sodass sie nicht auseinanderfallen, 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>

