

# Pouletbrust und frische Bratpfannengnocchi in Spinat-Cherry-Tomaten-Sauce mit Pinienkerntopping

Family High Protein 15 – 25 Minuten • 703 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Halbrahm aus Saland



Tomatenpesto



frische Gnocchi, vorgekocht



rote Cherry-Tomaten



Babypinac



Hartkäse ital. Art, gerieben



Sonnenblumenkerne

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 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. 550 g)
Brennwert	533 kJ/ 127 kcal	2942 kJ/ 703 kcal
Fett	6.7 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	10.1 g
Kohlenhydrate	9.1 g	50.1 g
- davon Zucker	1.4 g	7.6 g
Eiweiss	7.6 g	41.7 g
Salz	0.72 g	3.97 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!)



## Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **Tomatenpesto**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Pouletbrustfilets** waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. Von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie leicht bräunen. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pouletbrustfilets** aufgeklappt 3 – 4 Min. von jeder Seite braten. Aus der Bratpfanne nehmen.

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

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Gnocchi** darin 2 Min. anbraten. **Cherry-Tomaten** hinzugeben und 1 Min. mit anschwitzen.

## Für die Gnocchi

**Bratpfanneninhalte** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen. **Poulet** wieder in die Bratpfanne 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 **Pouletbrust** auf Tellern anrichten.

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

