



## Spätzle mit zarter Hähnchenbrust

und cremiger Spinat-Käse-Sauce mit Tomaten



20-30min



2 personen

Mmmh, heute erlebst du mal wieder eine Sternstunde des fix gezauberten Wohlfühlessens: Es gibt saftiges Hähnchenbrustfilet mit gebratenen Spätzle, dazu eine cremige Sauce mit getrockneten Tomaten, Käse und Spinat - da greifen Klein und Groß gerne zu! Guten Appetit!

## Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 40g gedroogde tomaten
- 1 blokje harde kaas <sup>7</sup>
- 1 kipfilet
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>
- 400g spätzle <sup>1,3</sup>
- 100g babyspinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem <sup>1</sup>
- 1el boter <sup>7</sup>
- peper en zout
- 30ml olijfolie

## Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 962kcal, vet 54.1g, koolhydraten 66.7g, eiwit 48.3g



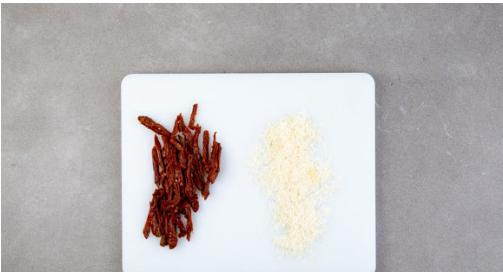
### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch samt Bratensatz** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.



### 2. Tomaten schneiden

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



### 5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 250-300ml Wasser ablöschen, dann die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren. Die **getrockneten Tomaten**, die **Crème fraîche** und das **Fleisch samt Bratensatz** hinzugeben und alles 4-5Min. sanft köcheln lassen.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, sodass **2 dünne Schnitzel** entstehen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Spätzle braten

Die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit ca. 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. golden anbraten. Den **Spinat** und den **Käse** in die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken. Die **Spätzle** mit dem **Hähnchen** und der **Sauce** auf Tellern anrichten und servieren.