



Duitse spaetzle met biologische kipfilet

met spinazie-kaassaus en gedroogde tomaat



20-30min



2 personen

Geen zin in gezeur als je vanavond het eten op tafel zet? Maak dan deze spaetzle met kipfilet en romige kaassaus. Dankzij de zachte smaken is dit kipperecht een echte allemansvriend. Je maakt het binnen een halfuurtje en door de spaetzle wordt het geheel net ietsje specialer.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 40g gedroogde tomaten
- 1 blokje Italiaanse kaas³
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche³
- 400g spätzle^{1,2}
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el bloem²
- 1 el boter³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp

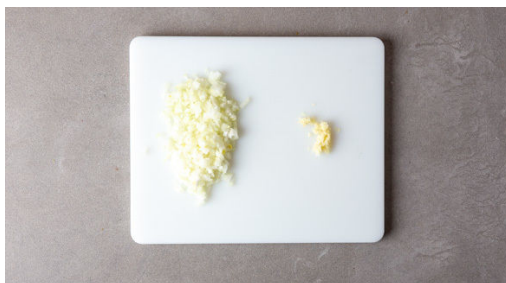
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

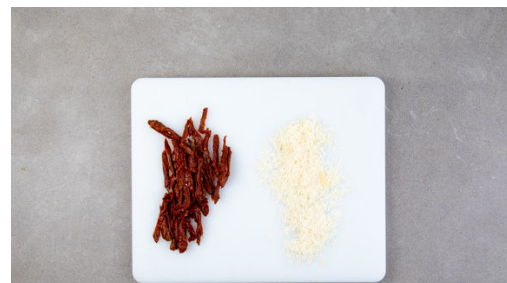
Voedingswaarde per portie

calorieën 1088kcal, vet 60.4g, koolhydraten 66.6g, eiwit 68.1g



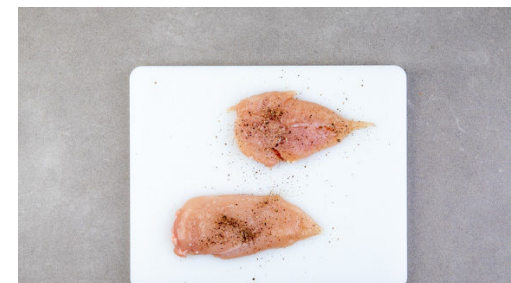
1. Ui snijden

Pel de **ui** en **knoflook** en hak beide fijn.



2. Tomaten snijden

Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes en rasp de **kaas** fijn.



3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier kruid rondom met peper en zout.



4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Braad het **vlees** in 1-2min per kant stevig aan. Neem het **vlees incl. braadsappen** uit de pan en draai het vuur middelhoog.



5. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in de pan en fruit de **ui** en **knoflook** 1-2min. Bestrooi met 1el bloem, schenk 250-300ml water in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe. Roer goed door en voeg dan de **gedroogde tomaat, crème fraîche** en de **kip incl. braadsappen** toe. Laat het geheel 4-5min zachtjes sudderen.



6. Spätzle bakken

Verhit een 2e grote koekenpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak de **spätzle** in 2-3min goudbruin. Roer de **spinazie** en **kaas** door de **sous** en proef of je meer peper, zout of **bouillonpoeder** wil toevoegen. Serveer de **spätzle** met de **kip** en de **sous**.