



Kipfilet met maanzaad

en Duitse noedels op romige spinazie



20-30min



2 personen

Je zou Duitse noedels - ofwel schupfnudeln - het antwoord op de Italiaanse gnocchi kunnen noemen. Niet dat de Italianen op een antwoord zaten te wachten, maar het is er toch. Net als gnocchi zijn schupfnudeln meestal op basis van aardappels, al werden ze tot de 17e eeuw gemaakt met tarwebloem. Je kunt ze zowel zoet als hartig eten. Dat laatste doe je vandaag met romige spinazie en malse maanzaadkip.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 pak Duitse aardappelpnoedels^{1,3,9}
- 1 pakje crème fraîche⁷
- 1 zakje nootmuskaat
- 1x babyspinazie
- 1 zakje maanzaad

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker

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), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 973kcal, vet 50.0g, koolhydraten 84.7g, eiwit 41.1g



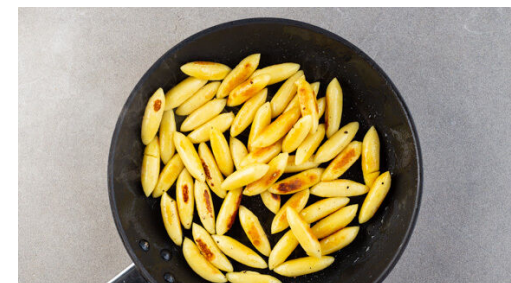
1. Ui snijden

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



2. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf het **vlees** rondom in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



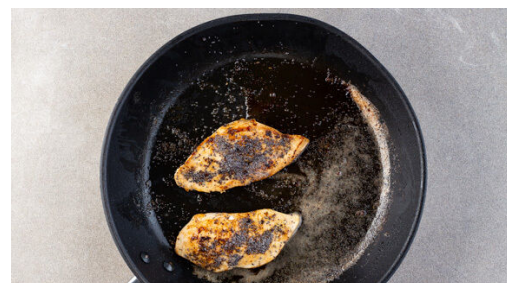
3. Noedels bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak de **schupfnudeln** in 5-6min goudbruin en knapperig.



4. Spinazie maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Fruit de **ui** en **knoflook** 2-3min. Voeg de **crème fraîche** met 100ml water toe en roer door. Breng de **sous** op smaak met **nootmuskaat**, zout en peper naar wens. Roer de **spinazie** door de **sous**.



5. Kip braden

Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kip** 2-3min per zijde. Voeg 1el boter en wacht tot deze is gesmolten. Roer er de **helft van het maanzaad** door. Lepel de **maanzaadboter** over de **kip**, draai het vuur uit en laat de **kip** ca. 1min rusten in de pan.



6. Spinazie afmaken

Breng de **spinaziesous** aan de kook en breng hem op smaak met meer **nootmuskaat**, peper en/of zout. Voeg wat water toe als de **sous** te droog is. Serveer de **schupfnudeln** met de **spinaziesous** en de **kip**. Besprenkel met de **maanzaadboter**.