

Pouletbrust und Gnocchi aus der Bratpfanne

in cremiger Spinat-Cherry-Tomaten-Sauce

Zeit sparen Family 15 Minuten • 2899 kj/693 kcal • Tag 2 kochen

15



Pouletbrustfilet



Halbrahm



Tomatenpesto



frische Gnocchi



Cherry-Tomaten



Babypinac



geriebener Hartkäse



Sonnenblumenkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben
Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
frische Gnocchi 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	529 kJ/126 kcal	2899 kJ/693 kcal
Fett	6.62 g	36.30 g
- davon ges. Fettsäuren	1.77 g	9.69 g
Kohlenhydrate	9.01 g	49.35 g
- davon Zucker	1.40 g	7.67 g
Eiweiss	7.56 g	41.43 g
Salz	0.799 g	4.380 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.

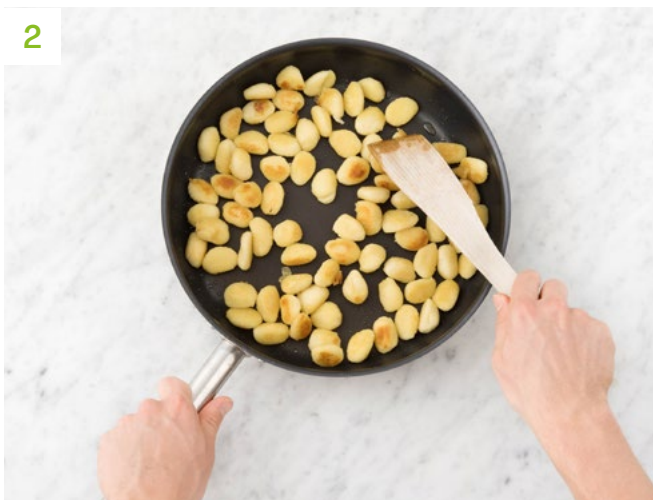
Allergene : 7) Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier
14) Schwefeldiooxide und Sulfite **15)** Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).

1



2



3



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, sodass sie nicht auseinanderfallen, 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.

In der Bratpfanne 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 auf Teller geben und **gebratene Pouletbrust** darauf anrichten.

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

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Stir-fried chicken breast and gnocchi in creamy spinach and cherry tomato sauce

Save time Family 15 minutes • 2.899 kj/693 kcal • Cook on day 2

15



Chicken breast fillet



Single cream



Tomato pesto



Fresh gnocchi



Cherry tomatoes



Baby spinach



Grated hard cheese



Sunflower seeds



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Chicken stock powder*, water*, pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

What you need

1 large frying pan and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomato pesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Fresh gnocchi 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	1 x 40 g
Chicken stock powder*, water*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	529 kJ/126 kcal	2.899 kJ/693 kcal
Fat	6.62 g	36.30 g
- incl. saturated fats	1.77 g	9.69 g
Carbohydrate	9.01 g	49.35 g
- incl. sugar	1.40 g	7.67 g
Protein	7.56 g	41.43 g
Salt	0.799 g	4.380 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



For the sauce

In a tall mixing bowl, stir together single cream, tomato **pesto**, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 50 ml [100 ml] water*.

Cut the cherry **tomatoes** in half.

Cut the chicken breast fillets horizontally, but not all the way through or they will fall apart, then open them up like a book.

Season both sides of the **chicken breast fillets** with **salt*** and **pepper***.

Sauté gnocchi

In a large frying pan, toast sunflower seeds for 1-2 min. until lightly browned. Remove from the pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the frying pan.

Fry opened chicken breast fillets for 3-4 min. on each side.

Then remove from the frying pan.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil again in the frying pan.

Fry gnocchi for 2 min.

Add cherry tomatoes and sauté for 1 min.

For the gnocchi

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce.

Return chicken to frying pan, reduce heat, and simmer everything gently for approx. 2 min. until gnocchi are hot and chicken is no longer pink inside.

Add baby spinach and cook approx. 1 min. until mixed in.

Season with **salt*** and **pepper***.

Serve gnocchi and vegetables on plates and arrange fried chicken breast on top.

Top with hard cheese and sunflower seeds.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Blanc de poulet et gnocchi à la poêle

dans une sauce crémeuse aux épinards et aux tomates cerises

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 2.899 kj/693 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



Blanc de poulet



Crème demi-écrémée



Pesto de tomates



Gnocchi frais



Tomates cerises



Pousses d'épinards



Fromage râpé



Graines de tournesol



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de volaille en poudre*, eau*, poivre*, sel*, huile*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gnocchi frais 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	529 kJ/126 kcal	2.899 kJ/693 kcal
Lipides	6.62 g	36.30 g
- dont acides gras saturés	1.77 g	9.69 g
Glucides	9.01 g	49.35 g
- dont sucre	1.40 g	7.67 g
Protéines	7.56 g	41.43 g
Sel	0.799 g	4.380 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) **8)** œufs **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la **crème demi-écrémée**, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre***, le **pesto de tomates** et 50 ml [100 ml] d'**eau***.

Couper les **tomates** cerises en deux.

Découper les **blancs de poulet** dans le sens de l'épaisseur (**mais** pas complètement), puis les ouvrir comme un livre.

Saler* et **poivrer*** sur les deux faces.

Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, faire griller les **graines de tournesol** pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirer du feu.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***.

Faire cuire les **blancs de poulet** ouverts pendant 3 à 4 min de chaque côté.

Retirer de la poêle.

Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.

Dans la poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile**.

Y faire revenir les **gnocchis** pendant 2 min.

Ajouter les **tomates cerises** et les faire suer 1 min.

Pour les gnocchis

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce préparée.

Remettre le **poulet** dans la poêle, baisser le feu et laisser mijoter le tout environ 2 min jusqu'à ce que les **gnocchi** soient chauds et que le **poulet** ne soit plus rose à l'intérieur.

Ajouter les pousses d'épinards et les laisser fondre environ 1 minute.

Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Répartir les **gnocchis** sur des assiettes et garnir des **blancs de poulet**.

Garnir de **fromage râpé** et de **graines de tournesol**.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?
Dites-le nous : scannez le QR code
et dites-nous s'il manque quelque
chose dans ta boîte !

