



Hähnchen-Spargelpfanne mit Gnocchi

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
4 EL Öl
500 g Gnocchi (Kühlung)
500 g weißer Spargel
400 g Champignons
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
150 g Tomaten
200 g Erbsen
Salz und Pfeffer
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 777 kcal, 30 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45Minuten



Hähnchen-Spargelpfanne mit Gnocchi

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets würfeln und in 2 EL Öl von allen Seiten...



2. ...circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun gebraten sind. Kurz zur Seite stellen.



3. Gnocchi in der gleichen Pfanne circa 5 Minuten anbraten. Ebenfalls kurz zur Seite stellen.





Hähnchen-Spargelpfanne mit Gnocchi

4. Spargel schälen, holzige Enden entfernen und in 2 EL Öl 4 bis 5 Minuten anbraten.



5. Champignons putzen, kleinschneiden, dazugeben und 2 bis 3 Minuten weiter braten.



6. Zuerst den Weißwein angießen,...



7. ...dann Brühe und Sahne dazugeben.



Hähnchen-Spargelpfanne mit Gnocchi



8. Mit halbierten Tomaten und Erbsen 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



9. Hähnchenfiletwürfel und Gnocchi unterheben, alles noch einmal aufkochen,...



- 10....mit Petersilie toppen und die Hähnchen-Spargel-Pfanne Gabel für Gabel

Hähnchen-Spargelpfanne mit Gnocchi

genießen.



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de