Rezept

Zitronen-Hähnchen mit Rosmarin-Gnocchi

Ein Rezept von Zitronen-Hähnchen mit Rosmarin-Gnocchi, am 29.04.2024

Zutaten

1	Bio-Zitrone
600 g	Brokkoli
	Salz
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Rosmarin (oder 1-2 TL getrockneter Rosmarin)
250 g	Hähnchenbrustfilet
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g	Gnocchi (Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Rosmarin waschen und abtrocknen, die Nadeln von den Stielen zupfen und hacken. Den Brokkoli waschen, putzen und mundgerecht zerteilen.

2. Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen und abtrocknen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, dann bei reduzierter Hitze mit mehrmaligem Wenden in knapp 10 Min. garen.

3. Inzwischen den Brokkoli in wenig Salzwasser zugedeckt in 5-10 Min. dünsten. Währenddessen das restliche Öl in einer anderen beschichteten Pfanne erhitzen, die Gnocchi mit dem Rosmarin hineingeben und 5-10 Min. leicht braten.

4. Den Zitronensaft und die Zitronenschale zum Hähnchen geben. Den Brokkoli abtropfen lassen. Hähnchen, Brokkoli und die Gnocchi zusammen anrichten.