

Rezept

Geschnetzeltes mit Spätzle

Ein Rezept von Geschnetzeltes mit Spätzle, am 26.04.2024

Zutaten

2	Zwiebeln	250 g	Hähnchenbrustfilet
300 g	TK-Brokkoli		Salz
2 EL	Öl		Pfeffer
2 TL	Mehl	1 EL	Tomatenmark
250 g	Spätzle (Kühlregal)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenfilet schnetzeln. Den Brokkoli in wenig Salzwasser knapp gar kochen, abgießen und klein schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin ca. 1 Min. scharf anbraten. Salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln im Bratfett andünsten. Mit Mehl bestäuben, Tomatenmark und ca. 150 ml Wasser einrühren. Alles cremig einkochen, das Fleisch dazugeben und noch 3-4 Min. garen.
3. Die Spätzle im restlichen Öl in einer Pfanne ca. 3 Min. braten. Brokkoli untermischen und beides zum Geschnetzelten servieren.