



Hähnchen-Souvlaki

mit Feta-Pommes und Gurkensalat



30-40min



3-4 Personen

Ab nach Griechenland: Die gebackenen Kartoffeln verfeinern wir mit leckerem Fetakäse, das zarte Hähnchenfleisch mit einer feinen Gewürzmischung mit getrocknetem Oregano und anderen aromatischen Kräutern der Mittelmeerküche. Dazu gibt es einen erfrischenden Gurkensalat mit einem leichten Joghurtdressing. Eine Gaumenreise in den warmen Süden, auf die alle gerne mitkommen!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 1 Gurke
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- 8 Schaschlikspieße

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keine Schaschlikspieße hat, kann das Fleisch auch einfach so in der Pfanne braten.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 43.3g



1. Gewürzöl zubereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 2-3EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** verrühren.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und gut mit dem **Gewürzöl** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



3. Kartoffeln schneiden

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Stifte schneiden.



4. Pommes backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen 20-30Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. **3EL Joghurt** mit 1EL Olivenöl, 2EL (hellem) Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Gurken** vermengen. Den **restlichen Joghurt** mit Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren.



6. Spieße braten

Die **Fleischstücke** dicht aneinander auf 8 Schaschlikspieße ziehen und diese in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze rundum anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Den **Feta** mit den Fingern über den **Pommes** zerkrümeln. Die **Feta-Pommes** mit den **Souvlaki** und dem **Gurkensalat** anrichten und mit dem **Dip** servieren.