



Würziges Oregano-Hähnchen

dazu mediterranes Gemüse mit Feta und Nüssen



30-40min



3-4 Personen

Aromatische Auberginen- und Zucchinischeiben, feiner Fetakäse, frischer Oregano und angeröstete Haselnüsse stehen gemeinsam mit knusprig-saftig angebratenem Hähnchenbrustfilet im Rampenlicht. Eine leichte Sauce vervollständigt das köstliche und schnell zubereitete Mahl, das ganz unkompliziert in nur einer Pfanne zubereitet wird!

- 50g blanchierte Haselnusskerne
15
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 5g Oregano
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 100g Feta ⁷
- 200g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- große Pfanne

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

Allergene

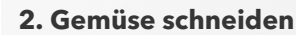
Milch (7), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 477kcal, Fett 29.7g,
Kohlenhydrate 15.4g, Eiweiß 36.8g



Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren.



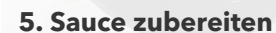
Die **Zucchini** und die **Auberginen** längs in 2-3mm dünne Scheiben schneiden. Mit 1/2TL Salz bestreuen und 1-2Min. ziehen lassen, dann die ausgetretene Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp abtupfen.



Die **Gemüsescheiben** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, dann nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Oreganoblätter** von 2 Stängeln zupfen, mit 2EL Olivenöl sowie 1EL Balsamicoessig verrühren, mit dem **Gemüse** vermengen und auf einem Teller beiseitestellen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Sobald das **Fleisch** in der Mitte durch ist, das **Fleisch samt Bratensaft** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



1 Oreganostängel mit 3EL Wasser, 1-2EL Balsamicoessig und 1-2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack in die Pfanne geben und die **Sauce** bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben, gut in der **Sauce** wenden und anschließend den **Oreganostängel** entfernen.



Den **Feta** zerkrümeln. Die **restlichen Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit dem **gemischten Salat** und den **Gemüsescheiben** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** auf Tellern anrichten. Mit den **Haselnüssen** und dem **Feta** garnieren, mit der **Sauce** beträufeln und servieren.