



Griechisches Hähnchen mit Feta

und gebackenem Gemüse mit Joghurdip



30-40min



2 Personen

Die aromatische Mittelmeerküche ist heute bei dir zu Gast! Zum mit Oregano gewürzten Hähnchenbrustfilet gibt es einen leckeren Gemüse-Fetakäse-Mix aus dem Ofen mit Kartoffeln, roten Zwiebeln und Karotten. Der Clou sind die mitgebackenen Zitronenspalten, die zum Servieren noch über dem Fleisch ausgedrückt werden können.

- 5g Oregano
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 50g Feta ⁷

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 40.4g,
Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 41.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 1EL Olivenöl mit **1/2TL Oregano** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit dem **Oregano-Öl** einreiben.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20–25Min. im Ofen backen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **jede Hälfte** in 3-4 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und längs halbieren.



Eine Grillpfanne oder eine normale Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das **Fleisch** auf jeder Seite ca. 4Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben und mit dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden, zum **Gemüse** auf das Blech geben und kurz mitrösten.



Die **Karotte** ggf. schälen, quer halbieren und längs in pommesartige Stifte schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 1EL Olivenöl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und das **Gemüse** untermengen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und während der letzten 5Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** und dem **Dip** anrichten, mit dem **restlichen Oregano** garnieren und mit den ausgekühlten **Zitronenspalten** servieren.