



Griechisches Zitronenhähnchen

mit Zucchini-Gnocchi und Tomaten



20-30min



3-4 Personen

Hähnchenbrustfilet ist ein Allrounder, wenn du nicht lange in der Küche stehen möchtest und es am Ende allen schmecken soll, Groß und Klein. Heute begleitet das zarte Fleisch, sanft gebraten mit Oregano, leckere Gnocchi mit Zucchini und Kirschtomaten. Ein Hauch Zitrone rundet alles fein ab.

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Zucchini
- 500g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1kg Gnocchi ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 691kcal, Fett 16.1g,
Kohlenhydrate 91.6g, Eiweiß 43.8g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, von beiden Seiten mit etwas **getrocknetem Oregano** würzen und im Ofen 6-8Min. garen, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



Die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



Die **Gnocchi** in derselben Pfanne mit ggf. etwas Öl oder Wasser in 4-5Min. goldbraun anbraten. In einer zweiten großen Pfanne die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. leicht anbraten. Die **Tomaten** und den **Knoblauch** dazugeben und das **Gemüse** mit dem **restlichen Oregano nach Geschmack**, **2TL Zitronenschale**, **2-3TL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Das **Zucchini**gemüse mit den **Gnocchi** vermengen, erneut mit **Zitronenschale**, **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf den **Zucchini-Gnocchi** anrichten und servieren.