

MARLEY SPOON



Hähnchen mit Feta und Tapenade

dazu bunter Salat mit Kürbiskernen



30-40min



2 Personen

Entspannte mediterrane Stimmung kommt in deiner Küche auf, wenn du dein Hähnchen mit aromatischer Tapenade verwöhnst. Die herzhafte Paste aus Oliven, Tomaten, Knoblauch und Kräutern kannst du ganz einfach pürieren. Danach geht es unter weiche Fetadaunen gebettet in den Ofen, bis die Käsedecke auf köstliche Weise zu schmelzen beginnt. Dazu schmeckt ein Feldsalat mit gewürzten Kürbiskernen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 25g Kürbiskerne
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 50g Feta ⁷
- 1 Bund Radieschen
- 100g Feldsalat
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Wer keinen Stabmixer hat, kann die Tapenade-Zutaten auch fein schneiden.

Allergene

Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 13.9g, Eiweiß 39.4g



1. Fleisch schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren.



2. Tapenade zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, dann **1 Tomate** vierteln. Die **1/2 der Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Oliven**, den **Knoblauch** und **1/4 der Tomate** mit der **Petersilie**, **1EL Oregano**, **1EL Olivenöl** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Tapenade** pürieren.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Die **Gewürzmischung** für die letzten 20Sek. mitrösten. Die **gewürzten Kürbiskerne** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



4. Fleisch überbacken

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Tapenade** auf das **Fleisch** streichen und den **Feta** mit den Fingern darüber zerkrümeln. Im Ofen 5-7Min. backen, bis das **Fleisch** gar und der **Käse** geschmolzen ist.



5. Salat zubereiten

Die **Radieschen** in dünne Scheiben und die **übrigen Tomaten** in Würfel schneiden. Die **restliche Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Radieschen** mit den **Tomaten**, der **Petersilie**, dem **Feldsalat** und den **gewürzten Kürbiskernen** zu einem **Salat** vermengen.



6. Dressing verrühren

1EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Senf** und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz abschmecken und mit dem **Salat** vermengen. Das **überbackene Fleisch** auf Teller verteilen, mit dem **Salat** anrichten und servieren.