



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.

Was du von uns bekommst

- 5g Oregano
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt⁷
- 50g Feta⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch vorbereiten

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.



2. Zwiebel schneiden

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



3. Gemüse schneiden

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.



4. Gemüse backen

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



5. Fleisch braten

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.



6. Feta mitbacken

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.