



V: Griechisches Bio-Zitronenhähnchen

mit Zucchini-Erbsegnocchi und Tomaten



20-30min



2 Personen

Bio-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 Kartoffel-Erbse-Gnocchi mit Zucchini und Kirschtomaten. Ein Hauch Zitrone rundet alles fein ab.

- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Zucchini
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 400g Kartoffel-Erbsen-Gnocchi

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

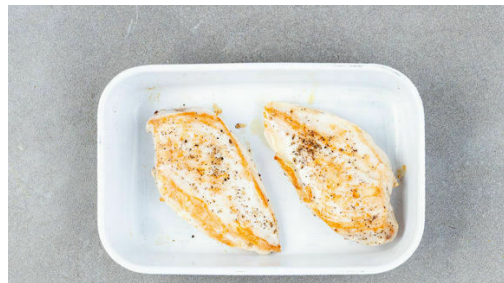
- Backofen und Auflaufform
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Energie 753kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 44.0g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2TL 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**, **1TL Zitronenschale**, **1-2TL 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.