



Low Carb V1: Griechischer Hähnchenteller

mit knackigem Bauernsalat mit Feta



20-30min



2 Personen

Ein Joker, wenn es schnell gehen soll und griechische Aromen das sind, wonach dir der Sinn steht: Oregano heißt das Zauberwort. Er ist die köstliche Zutat, mit der du das zarte Hähnchenbrustfilet und den knackigen Salat aus frischer Gurke, Tomaten und Zwiebeln, Fetakäse und Oliven verfeinerst. Wer gleich noch ein bisschen Griechisch lernen möchte, wünscht seinen Liebsten: Kali orexi!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 100g Feta ⁷
- 1 Packung schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 535kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 15.6g, Eiweiß 39.1g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



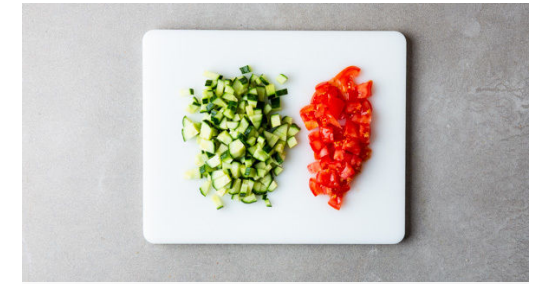
Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 1 EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **½ des Oreganos** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 8-10Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



Die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Den **Feta** und die **Oliven** unter den **Salat** mengen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig nach Geschmack würzen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, mit dem **Salat** anrichten und servieren.