



Griechischer Hähnchenteller

mit knackigem Bauernsalat mit Feta



ca. 25min



3-4 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
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 4 Tomaten
- 2 Gurken
- 200g Feta ¹
- 1 Pck. schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 498kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 12.1g, Eiweiß 38.5g



1. Zwiebel schneiden

4. Salat mischen

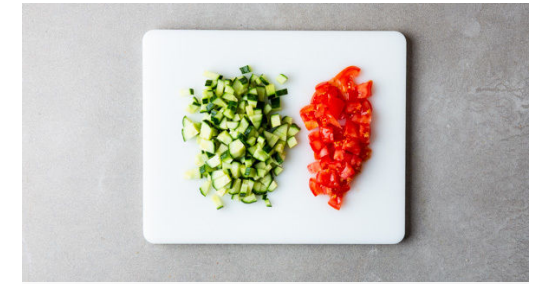
Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 2EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



2. Fleisch braten

5. Feta zerkrümeln

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



3. Gemüse schneiden

6. Anrichten und servieren

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.