



Low Carb V1: Griechischer Hähnchenteller

mit knackigem Bauernsalat mit Feta



20-30min



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 Päckchen getrockneter Oregano
- 4 Tomaten
- 2 Gurken
- 200g Feta ⁷
- 1 Packung schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

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



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.



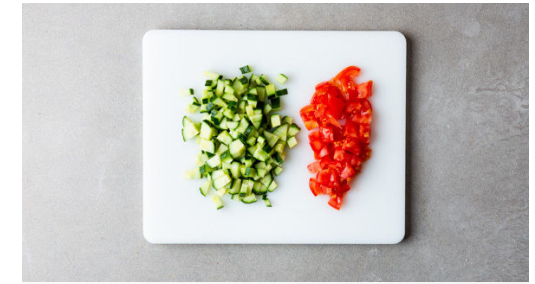
Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 2EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **½ des Oreganos** sowie je 1 kräftigen 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 **Olive**n in dünne Ringe schneiden.



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