



Saftiges Hähnchen mit Oregano

und griechischem Bauernsalat



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 eine der köstlichen Zutaten in der mediterranen Gewürzmischung, 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!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 576.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 43.7g, Kohlenhydrate 13.2g



1. Zwiebel schneiden

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



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen, dann das **Fleisch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10-15Min. im Ofen garen, bis es durch ist.



3. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Salat mischen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und 1-2EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



5. Feta zerkrümeln

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



6. Anrichten und servieren

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