



Hähnchen mit Feta und Olivencreme

dazu bunter Salat mit Kürbiskernen



30-40min



3-4 Personen

Entspannte mediterrane Stimmung kommt in deiner Küche auf, wenn du dein Hähnchen mit einer aromatischen Olivencreme verwöhnst. Für die herzhafte Paste werden Oliven, Tomaten, Knoblauch und Kräuter ganz einfach püriert. Danach geht es unter weiche Fetadaunen gebettet in den Ofen, bis die Käsedecke auf köstliche Weise zu schmelzen beginnt. Dazu schmeckt ein Feldsalat mit gewürzten Kürbiskernen!

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 20g Petersilie
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 50g Kürbiskerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- 100g Feta ¹
- 2 Bund Radieschen
- 200g Feldsalat

- 1EL Senf²
- 1½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

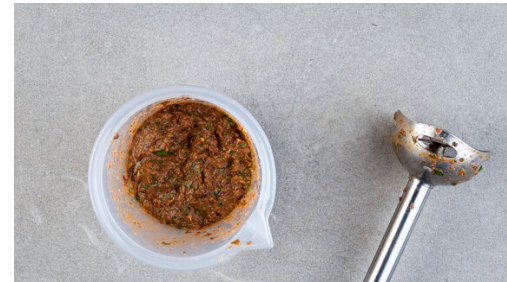
Energie 600kcal, Fett 42.3g,
Kohlenhydrate 14.1g, Eiweiß 39.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren.



Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Olivencreme** auf das **Fleisch** streichen und den **Feta** mit den Fingern darüber zerkrümeln. Im Ofen 5-7Min. backen, bis das **Fleisch** gar und der **Käse** geschmolzen ist.



Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.
1 Tomate vierteln. Die **½ der Petersilie**
samt Stängeln grob schneiden. Die **Oliven**,
 den **Knoblauch** und **2 Tomatenviertel** mit
 der **Petersilie**, dem **Oregano**, 2EL Olivenöl
 und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in
 einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer
 pürieren.



Die **Radieschen** in dünne Scheiben, die **übrigen Tomaten** in Würfel schneiden. Die **restliche Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Radieschen** mit den **Tomaten**, der **Petersilie**, dem **Feldsalat** und den **gewürzten Kürbiskernen** zu einem **Salat** vermengen.



Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Die **Gewürzmischung** während der letzten ca. 20Sek. mitrösten. Die **gewürzten Kürbiskerne** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



2EL Olivenöl, 2EL Essig, **1EL Senf** und 1½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz abschmecken und mit dem **Salat** vermengen. Das **überbackene Fleisch** auf Teller verteilen, mit dem **Salat** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**