



Drumsticks mit Zitrone und Oregano

dazu Paprika-Feta-Dip und griechischer Salat



ca. 30min



2 Portionen

Wenn wir nicht auf Konzerte gehen können, dann trommeln wir eben selber auf dem Schlagzeug. Mit Essen soll man zwar nicht spielen, aber unsere kräftig-würzigen Oregano-Hähnchendrumsticks laden schon mal dazu ein, richtig reinzuhauen – und das in Low Carb! Der Dip aus gerösteter Paprika und Feta lässt uns in höchsten Tönen frohlocken und der klassische Tomaten-Gurken-Salat schmeichelt dem Gesamtklang. So wird Sirtaki draus!

- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Hähnchendrumsticks
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 100g Feta ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 723kcal, Fett 53.5g,
Kohlenhydrate 21.7g, Eiweiß 41.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Drumsticks** mit **2EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl**, der **½ des Oregano**, 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Hälfte** grob würfeln. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Olive**n grob schneiden.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



Die **Zwiebelstreifen**, die **Gurke**,
die **Tomaten** und die **Olive**n mit
1 EL Olivenöl und **1 EL Zitronensaft**
vermengen, mit Salz abschmecken.



Die **Drumsticks** und die **Paprika** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 35-40Min. backen, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und mit der **gerösteten Paprika** und den **Zwiebelwürfeln** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Drumsticks** mit dem **Salat** anrichten und den **Paprika-Feta-Dip** dazu servieren.