



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch vorbereiten

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.



2. Paprika schneiden

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



3. Fleisch backen

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.



4. Gemüse schneiden

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 **Oliven** grob schneiden.



5. Salat mischen

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



6. Dip zubereiten

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.