



Bio-Hähnchen mit Feta und Olivencreme

dazu bunter Salat mit Kürbiskernen



30-40min



2 Personen

Entspannte mediterrane Stimmung kommt in deiner Küche auf, wenn du dein Bio-Hähnchenfilet mit einer aromatischen Olivencreme verwöhnst. Für die herzhafteste 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!

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- 50g Feta ¹
- 1 Bund Radieschen
- 100g Feldsalat

- 1TL Senf ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

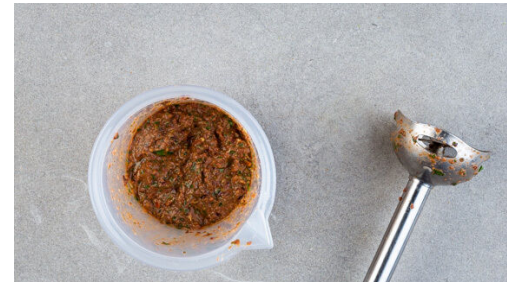
Energie 599kcal, Fett 42.3g,
Kohlenhydrate 13.9g, Eiweiß 39.1g



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



Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL 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 **1 Tomatenviertel** mit der **Petersilie**, **1EL Oregano**, 1EL Olivenöl und je 1 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 mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Die **½ der Gewürzmischung** während der letzten ca. 20Sek. mitrösten. Die **gewürzten Kürbiskerne** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



1EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Senf** und 1TL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

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