



Zitroniges Bio-Hähnchen griechische Art

mit Zucchini-Gnocchi und Tomaten



20-30min



2 Personen

Bio-Hähnchenbrustfilet ist ein Allrounder, wenn du nicht lange in der Küche stehen möchtest und es am Ende allen schmecken soll, Groß und Klein. Heute begleitet das zarte Fleisch, sanft gebraten mit Oregano, leckere Gnocchi mit Zucchini und Kirschtomaten. Ein Hauch Zitrone rundet alles fein ab.

Was du von uns bekommst

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Zucchini
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 500g Gnocchi ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

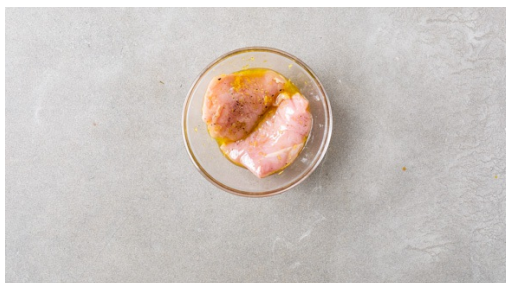
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

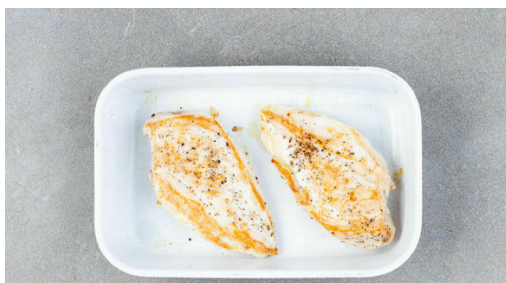
Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 44.0g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit 1TL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, von beiden Seiten mit etwas **getrocknetem Oregano** würzen und im Ofen 6-8Min. garen, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



5. Gnocchi und Gemüse braten

Die **Gnocchi** in derselben Pfanne mit ggf. etwas Öl oder Wasser in 4-5Min. goldbraun anbraten. In einer zweiten großen Pfanne die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. leicht anbraten. Die **Tomaten** und den **Knoblauch** dazugeben und das **Gemüse** mit dem **restlichen Oregano nach Geschmack**, 1TL Zitronenschale, 1-2TL Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Abschmecken und servieren

Das **Zucchini**gemüse mit den **Gnocchi** vermengen, erneut mit **Zitronenschale**, **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf den **Zucchini-Gnocchi** anrichten und servieren.