



Bio-Hähnchen-Teller griechische Art

mit knackigem Bauernsalat mit Feta



ca. 20min



2 Portionen

Ein Joker, wenn es schnell gehen soll und griechische Aromen das sind, wonach dir der Sinn steht: Oregano heißt das Zauberwort. Er ist die köstliche Zutat, mit der du das zarte Bio-Hähnchenbrustfilet und den knackigen Salat aus frischer Gurke, Tomaten und Zwiebeln, Fetakäse und Oliven verfeinerst. Wer gleich noch ein bisschen Griechisch lernen möchte, wünscht seinen Liebsten: Kali orexi!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 100g Feta ¹
- 1 Pck. schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 490kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 15.6g, Eiweiß 35.0g



1. Zwiebel schneiden

A top-down view of a glass bowl containing a salad. The salad consists of sliced red onions, cucumbers, tomatoes, and other vegetables. The bowl is placed on a light-colored, textured surface.

4. Salat mischen

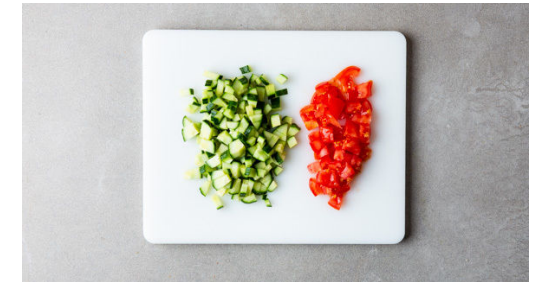
Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 1 EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



2. Fleisch braten

5. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



3. Gemüse schneiden

6. Anrichten und servieren

Den **Feta** und die **Oliven** unter den **Salat** mengen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig nach Geschmack würzen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, mit dem **Salat** anrichten und servieren.