



Hähnchenteller griechische Art

mit knackigem Bauernsalat



ca. 25min



4 Portionen

Oregano heißt das Zauberwort heute. Er ist die köstliche Zutat, mit der du das zarte Hähnchenbrustfilet und den knackigen Salat aus frischer Gurke, Tomaten und Zwiebeln und Oliven verfeinerst. Statt Feta wird er hier mit veganem (und somit milchfreiem) Greek White zubereitet, der dem Original in nichts nachsteht, aber bei Unverträglichkeiten besser bekömmlich ist. Kali orexi!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 4 Tomaten
- 2 Gurken
- 300g Violife Greek White
- 1 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 498kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 12.1g, Eiweiß 38.5g



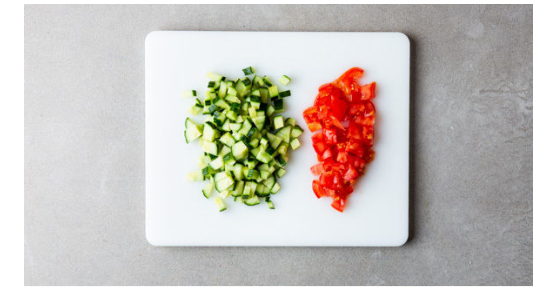
1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **½ des Oreganos** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 8-10Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Salat mischen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 2EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



5. Greek White zerkrümeln

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



6. Anrichten und servieren

Den **Greek White** 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.