



## Griechischer Hähnchenteller Low Carb

mit knackigem Bauernsalat mit Feta



20-30min



2 Personen

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 Hähnchenbrustfilet und den knackigen Salat aus frischer Gurke, Tomaten und Zwiebeln, Feta-Käse und Oliven verfeinerst. Wer gleich noch ein bisschen Griechisch lernen möchte, wünscht seinen Liebsten: Kali orexi!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Packung schwarze Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 20.5g, Eiweiß 49.7g



### 1. Zwiebel schneiden

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



### 2. Fleisch braten

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



### 4. Salat mischen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 1-2EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



### 3. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 5. Feta zerkrümeln

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