



Griechisches Zitronenhähnchen

mit Zucchini-Gnocchi und Tomaten



20-30min



2 Personen

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.

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 500g Gnocchi ¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

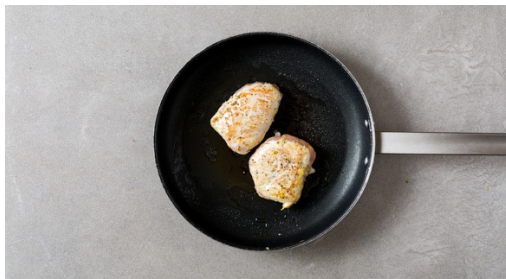
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

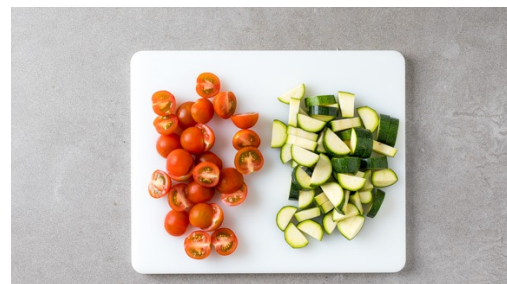
Energie 734kcal, Fett 17.8g,
Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 51.9g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und mit ca. 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit ca. 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** in der Mitte durch ist.



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



Die **Gnocchi** in derselben Pfanne 4-5Min. goldbraun anbraten. Bei Bedarf etwas Öl oder Wasser hinzufügen. In einer zweiten 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**, Salz und Pfeffer würzen.



Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **Tipp:** Die **Zitrone** vor dem Auspressen mit der flachen Hand und leichtem Druck auf der Arbeitsfläche rollen, so lässt sie sich leichter auspressen.



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