



Griechisches Zitronenhähnchen

mit Zucchini-Gnocchi und Tomaten



20-30min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1kg Gnocchi¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

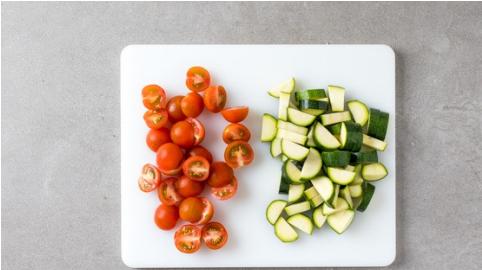
Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 51.2g



1. Fleisch vorbereiten

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



2. Zucchini schneiden

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



3. Knoblauch schneiden

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.



4. Fleisch braten

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.



5. Gnocchi und Gemüse braten

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, 2TL Zitronenschale, 2-3TL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen.



6. Abschmecken und servieren

Das **Zucchinigemüse** 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.