



Gegrilltes Hähnchen mit Zitrone und Oregano

dazu Paprika-Feta-Dip und griechischer Salat



ca. 50min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 Hähnchenschenkelfillets
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 3 Tomaten
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Paprika
- 200g Feta 1

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

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

Kochtipp

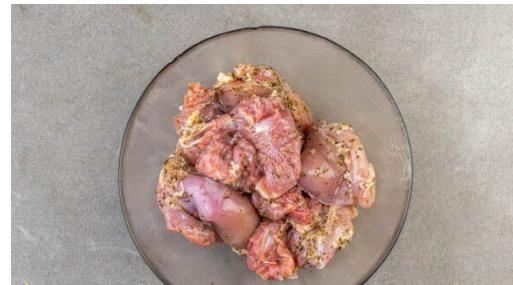
Für ein BBQ die ersten 4 Schritte vorbereiten und die Zutaten getrennt verpacken. Dann nur noch vor Ort das Fleisch und die Paprika grillen und den Dip zubereiten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 58.5g, Kohlenhydrate 16.6g, Eiweiß 39.5g



1. Fleisch vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit **3EL Zitronensaft**, **3EL Olivenöl**, dem **getrockneten Oregano** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen. **Tipp:** Das saftige **Hähnchenschenkelfleisch** ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.



4. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln und entkernen. Rundum mit insgesamt 2TL Olivenöl einpinseln.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Hälfte** grob würfeln. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Oliven** grob schneiden.



3. Salat mischen

Die **Zwiebelstreifen**, die **Gurke**, die **Tomaten** und die **Oliven** mit 2EL Olivenöl, dem **restlichen Zitronensaft** und **1½EL Essig** vermengen und den **Salat** mit Salz abschmecken.



5. Fleisch grillen

Die **Paprika** in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze 5-7Min. grillen, dabei ab und an wenden, dabei die **Paprika** rundum gleichmäßig bräunt. Auf einem Teller beiseitestellen. Das **Fleisch** auf jeder Seite ca. 5Min. grillen, bis es schöne Röststreifen hat und gar ist. Die Temperatur sollte im Kern 70°C betragen.



6. Dip zubereiten

Den **Feta** grob zerkrümeln und mit der **gerösteten Paprika** und den **Zwiebelwürfeln** in einem hohen Gefäß fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wenn der **Dip** draußen zubereitet wird, die **Paprika** fein würfeln und in einer Schüssel mithilfe einer Gabel mit dem **Feta** zerdrücken. Das **Fleisch** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Dip** servieren.