



## Griechisches Hähnchen mit Feta

und gebackenem Gemüse mit Mayodip



30-40min



3-4 Personen

Die aromatische Mittelmeerküche ist heute bei dir zu Gast! Zum mit Oregano gewürzten Hähnchenbrustfilet gibt es einen leckeren Gemüse-Feta-Käse-Mix aus dem Ofen mit Kartoffeln, roten Zwiebeln und Möhren. Der Clou sind die mitgebackenen Zitronenspalten, die zum Servieren noch über dem Fleisch ausgedrückt werden können.

## Was du von uns bekommst

- 5g frischer Oregano
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Mayonnaise<sup>3,10</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Packung Fetakäse<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Grillpfanne oder Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

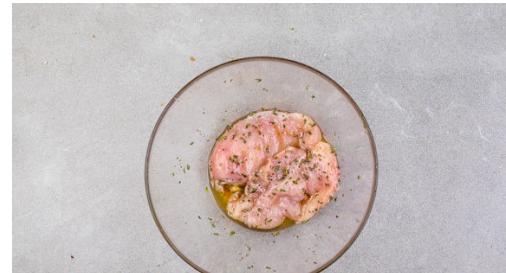
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 41.7g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 1-2EL Olivenöl mit **1/2TL Oregano** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und mit dem **Oregano-Öl** einreiben.



### 4. Gemüse backen

Die **Kartoffeln**, die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



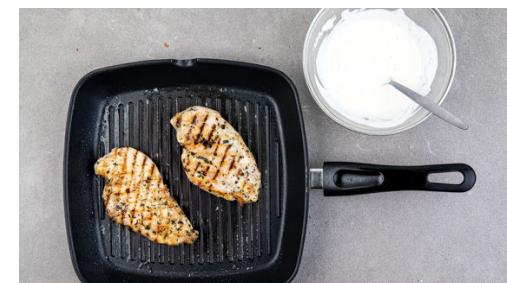
### 2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und **jede Hälfte** in 3-4 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und längs halbieren.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, quer halbieren und längs in pommesartige Stifte schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 1-2EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren und das **Gemüse** damit vermengen.



### 5. Fleisch braten

Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das **Fleisch** auf jeder Seite ca. 4Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben und mit der **Mayonnaise** und dem **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **restliche Zitrone** in Spalten schneiden, zum **Gemüse** auf das Blech geben und kurz mitrösten.



### 6. Käse mitbacken

Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und während der letzten 5Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** und dem **Dip** anrichten, mit dem **restlichen Oregano** garnieren und mit den ausgekühlten **Zitronenspalten** servieren.