

Gegrilltes Hähnchen mit Zitrone und Oregano

dazu Paprika-Feta-Dip und griechischer Salat



ca. 50min



8 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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

- 2 unbehandelte Zitronen
- 12 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Pck. getrockneter Oregano
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Gurken
- 5 Tomaten
- 4 Pck. schwarze Oliven
- 4 Paprika
- 300g 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.

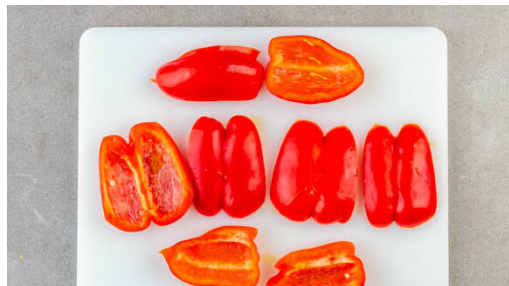
Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 54.9g, Kohlenhydrate 16.9g, Eiweiß 37.5g



1. Fleisch vorbereiten

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit **6EL Zitronensaft**, **6EL Olivenöl**, dem **getrockneten Oregano** sowie je $\frac{1}{2}$ TL 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.



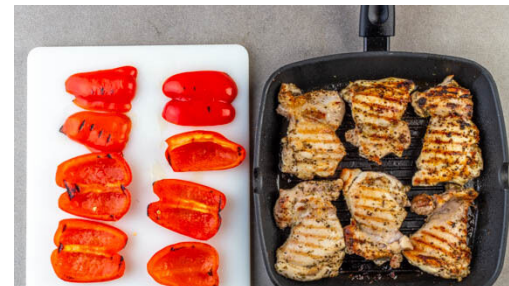
4. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln und entkernen. Rundum mit insgesamt 1EL Olivenöl einpinseln.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in dünne Streifen schneiden, die **übrigen Hälften** grob würfeln. Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Oliven** grob schneiden.



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.



3. Salat mischen

Die **Zwiebelstreifen**, die **Gurke**, die **Tomaten** und die **Oliven** mit 4EL Olivenöl, dem **restlichen Zitronensaft** und 3EL Essig vermengen und den **Salat** mit Salz abschmecken.



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.