



## Drumsticks mit Zitrone und Oregano

dazu Paprika-Feta-Dip und griechischer Salat



ca. 30min



2 Portionen

Wenn wir nicht auf Konzerte gehen können, dann trommeln wir eben selber auf dem Schlagzeug. Mit Essen soll man zwar nicht spielen, aber unsere kräftig-würzigen Oregano-Hähnchendrumsticks laden schon mal dazu ein, richtig reinzuhauen – und das in Low Carb! Der Dip aus gerösteter Paprika und Feta lässt uns in höchsten Tönen frohlocken und der klassische Tomaten-Gurken-Salat schmeichelt dem Gesamtklang. So wird Sirtaki draus!

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Hähnchendrumsticks
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 100g Feta <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 53.6g, Kohlenhydrate 22.1g, Eiweiß 41.4g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Drumsticks** mit **2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, der **½ des Oregano**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



### 2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



### 3. Fleisch backen

Die **Drumsticks** und die **Paprika** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 35-40Min. backen, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 4. 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 Würfel schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Oliven** grob schneiden.



### 5. Salat mischen

Die **Zwiebelstreifen**, die **Gurke**, die **Tomaten** und die **Oliven** mit 1EL Olivenöl und **1EL Zitronensaft** vermengen, mit Salz abschmecken.



### 6. Dip zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und mit der **gerösteten Paprika** und den **Zwiebelwürfeln** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Drumsticks** mit dem **Salat** anrichten und den **Paprika-Feta-Dip** dazu servieren.