



## Griechischer Hähnchenteller

mit knackigem Bauernsalat mit Feta



ca. 25min



4 Portionen

Ein Joker, wenn es schnell gehen soll und griechische Aromen das sind, wonach dir der Sinn steht: Oregano heißt das Zauberwort. Er ist die köstliche Zutat, mit der du das zarte Hähnchenbrustfilet und den knackigen Salat aus frischer Gurke, Tomaten und Zwiebeln, Fetakäse und Oliven verfeinerst. Wer gleich noch ein bisschen Griechisch lernen möchte, wünscht seinen Liebsten: Kali orexi!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 4 Tomaten
- 2 Gurken
- 200g Feta <sup>1</sup>
- 1 Pck. schwarze Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

## Allergene

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

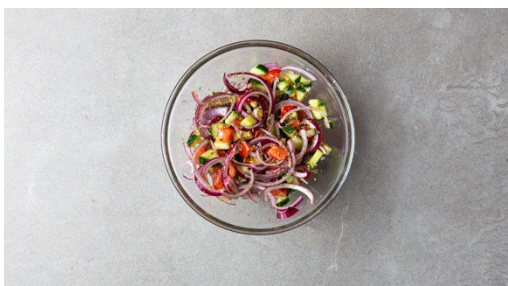
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 484kcal, Fett 31.8g,  
Kohlenhydrate 12.1g, Eiweiß 39.5g



### 1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 4. Salat mischen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 2EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



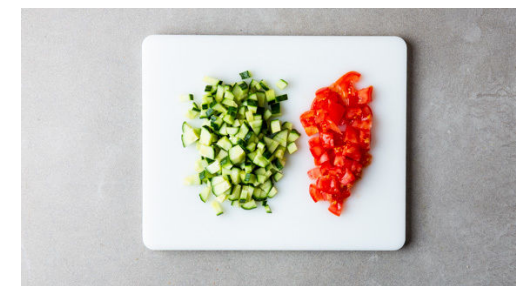
### 2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **½ des Oreganos** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 8-10Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



### 5. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Feta** und die **Oliven** unter den **Salat** mengen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig nach Geschmack würzen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, mit dem **Salat** anrichten und servieren.