



Gegrilltes Hähnchen mit Zitrone und Oregano

dazu Paprika-Feta-Dip und griechischer Salat



ca. 50min



4 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

- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 rote Zwiebel
- 2 Gurken
- 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

Enthält: **Milch** (1).

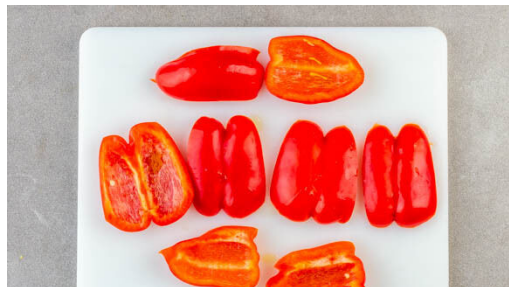
Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 58.5g,
Kohlenhydrate 17.4g, Eiweiß 39.6g



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.



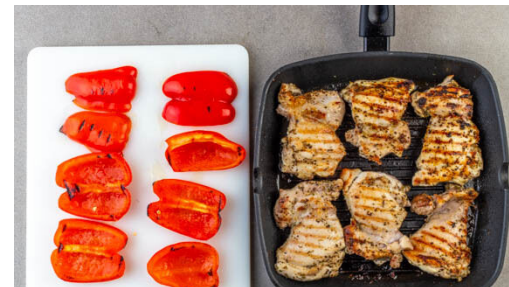
4. Paprika schneiden

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 **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 2EL Olivenöl, dem **restlichen Zitronensaft** und 1½EL 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.