



## Griechisches Hähnchen mit Feta

und gebackenem Gemüse mit Mayodip



30-40min



2 Personen

Die aromatische Mittelmeerküche ist heute bei dir zu Gast! Zum mit Oregano gewürzten Hähnchenbrustfilet gibt es einen leckeren Gemüse-Fetakäse-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 Oregano
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 500g 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
- Grillpfanne
- Küchenreibe

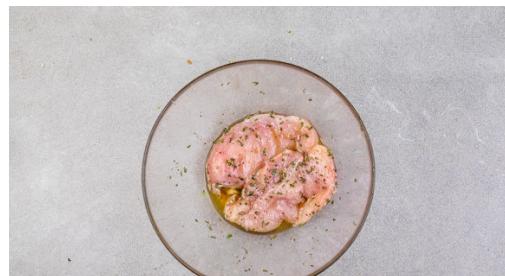
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 837kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 46.4g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Oregano**blätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 1EL 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.



### 2. Zwiebel schneiden

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



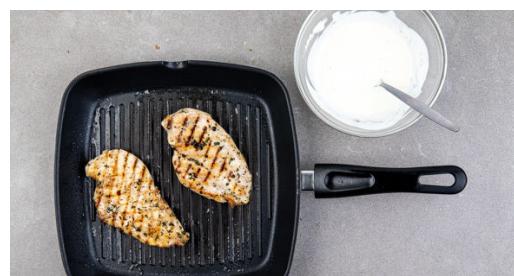
### 3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, quer halbieren und längs in pommesartige Stifte schneiden. Die **Kartoffeln** samt **Schale** halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 1EL Olivenöl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und das **Gemüse** untermengen.



### 4. Gemüse backen

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



### 5. Fleisch braten

Eine Grillpfanne oder eine normale Pfanne 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 **Zitrone** in Spalten schneiden, zum **Gemüse** auf das Blech geben und kurz mitrösten.



### 6. Feta mitbacken

Den **Feta** 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.