



Drumsticks mit Zitrone und Oregano

dazu Paprika-Feta-Dip und griechischer Salat



ca. 30min



3-4 Personen

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!

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Gurken
- 3 Tomaten
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 200g Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 624kcal, Fett 39.5g,
Kohlenhydrate 20.0g, Eiweiß 49.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Drumsticks** mit **3EL Zitronensaft**, 3EL Olivenöl und dem **Oregano** sowie 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Hälfte** grob würfeln. Die **Gurken** längs vierteln und in Würfel schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Olive**n grob schneiden.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.



Die **Zwiebelstreifen**, die **Gurke**, die **Tomaten** und die **Oliven** mit 2EL Olivenöl, dem **restlichen Zitronensaft** und 1-2EL Essig vermengen, mit Salz abschmecken.



Die **Drumsticks** und die **Paprika** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25Min. backen, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



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.