



Griechisches Hähnchen mit Feta

und gebackenem Gemüse mit Joghurdip



30-40min



3-4 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 Karotten. Der Clou sind die mitgebackenen Zitronenspalten, die zum Servieren noch über dem Fleisch ausgedrückt werden können.

Was du von uns bekommst

- 5g Oregano
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt⁷
- 100g Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 612kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 40.1g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 2EL Olivenöl mit **1/2-1TL 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und **jede Hälfte** in 3-4 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und längs halbieren.



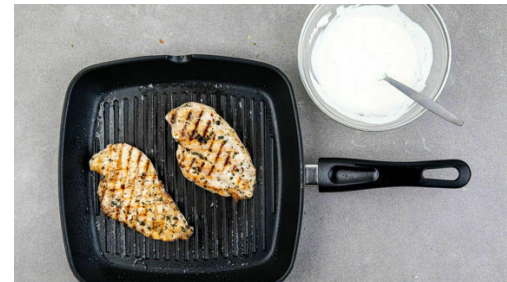
3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und längs in pommesartige Stifte schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 2EL Olivenöl mit je 1 kräftigen 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 dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise 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.