



Würziges Oregano-Hähnchen

dazu mediterranes Gemüse mit Feta und Nüssen



30-40min



3-4 Personen

Kurz angebratene Auberginen- und Zucchinischeiben, feiner Fetakäse, frischer Oregano und angeröstete Haselnüsse stehen gemeinsam mit aromatisch glasiertem Hähnchenbrustfilet im Rampenlicht. Eine leichte Sauce vervollständigt das köstliche und schnell zubereitete Mahl, das ganz unkompliziert in nur einer Pfanne zubereitet wird!

- 50g blanchierte Haselnusskerne
15
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 5g Oregano
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 100g Fetakäse ⁷
- 200g gemischter Salat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- große Pfanne

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

Milch (7), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 464kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 15.7g, Eiweiß 36.9g



1. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Auberginen** längs in 2-3mm dünne Scheiben schneiden. Mit 1/2TL Salz bestreuen und 1-2Min. ziehen lassen, dann die ausgetretene Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp abtupfen.



3. Gemüse anbraten

Die **Gemüsescheiben** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Oreganoblätter** von 2 Stängeln zupfen, mit 2EL Olivenöl sowie 1EL Balsamicoessig verrühren und das **Gemüse** untermengen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Sobald das **Fleisch** in der Mitte durch ist, das **Fleisch samt Bratensaft** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce zubereiten

1 Oreganostängel mit 3EL Wasser, 1-2EL Balsamicoessig und 1-2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack in die Pfanne geben und die **Sauce** bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben, gut in der **Sauce** wenden und anschließend den **Oreganostängel** entfernen.



6. Anrichten und servieren

Den **Feta** zerkrümeln. Die **restlichen Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit dem **gemischten Salat** und den **Gemüsescheiben** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** auf Tellern anrichten. Mit den **Haselnüssen** und dem **Feta** garnieren, mit der **Sauce** beträufeln und servieren.