



## Hähnchen mit Feta und Tapenade

dazu bunter Salat mit Kürbiskernen



30-40min



3-4 Personen

Entspannte mediterrane Stimmung kommt in deiner Küche auf, wenn du dein Hähnchen mit aromatischer Tapenade verwöhnst. Die herzhafte Paste aus Oliven, Tomaten, Knoblauch und Kräutern kannst du ganz einfach pürieren. Danach geht es unter weiche Fetadaunen gebettet in den Ofen, bis die Käsedecke auf köstliche Weise zu schmelzen beginnt. Dazu schmeckt ein Feldsalat mit gewürzten Kürbiskernen!



- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 20g Petersilie
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 50g Kürbiskerne
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 100g Fetakäse <sup>7</sup>
- 2 Bund Radieschen
- 200g Feldsalat
- 2 Päckchen Senf <sup>10</sup>

- 1-2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Energie 532kcal, Fett 35.0g,  
Kohlenhydrate 13.1g, Eiweiß 39.2g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren.



Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Tapenade** auf das **Fleisch** streichen und den **Feta** mit den Fingern darüber zerkrümeln. Im Ofen 5-7Min. backen, bis das **Fleisch** gar und der **Käse** geschmolzen ist.



Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, dann **1 Tomate** vierteln. Die **1/2 der Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Oliven**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Tomate** mit der **Petersilie**, dem **Oregano**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Tapenade** pürieren.



Die **Radieschen** in dünne Scheiben und die **übrigen Tomaten** in Würfel schneiden. Die **restliche Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Radieschen** mit den **Tomaten**, der **Petersilie**, dem **Feldsalat** und den **gewürzten Kürbiskernen** zu einem **Salat** vermengen.



Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Die **Gewürzmischung** für die letzten 20Sek. mitrösten. Die **gewürzten Kürbiskerne** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



2EL Olivenöl, 2EL Essig, **1EL Senf** und 1-2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz abschmecken und mit dem **Salat** vermengen. Das **überbackene Fleisch** auf Teller verteilen, mit dem **Salat** anrichten und servieren.