



Griechischer Hähnchenteller Low Carb

mit knackigem Bauernsalat mit Feta



20-30min



3-4 Personen

Ein Joker, wenn es schnell gehen soll und griechische Aromen das sind, wonach dir der Sinn steht: Oregano heißt das Zauberwort. Er ist die köstliche Zutat, mit der du das zarte Hähnchenbrustfilet und den knackigen Salat aus frischer Gurke, Tomaten und Zwiebeln, Fetakäse und Oliven verfeinerst. Wer gleich noch ein bisschen Griechisch lernen möchte, wünscht seinen Liebsten: Kali orexi!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 4 Tomaten
- 2 Gurken
- 300g Fetakäse⁷
- 1 Packung grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 525kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 15.6g, Eiweiß 42.9g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **1/2 des Oreganos** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 8-10Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



4. Salat mischen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 2EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



5. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in ca. 1cm groÙe Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurken** der Länge nach vierteln und ebenfalls in ca. 1cm groÙe Würfel schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Feta** und die **Oliven** unter den **Salat** mengen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig nach Geschmack würzen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, mit dem **Salat** anrichten und servieren.