



Würziges Oregano-Hähnchen

dazu mediterranes Gemüse mit Feta und Nüssen



30-40min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 25g blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 5g Oregano
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Feta⁷
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 457kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 13.9g, Eiweiß 36.9g



1. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren.



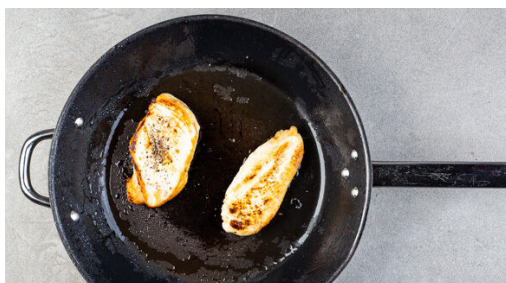
2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Aubergine** 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 nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Oreganoblätter** von 2 Stängeln zupfen, mit je 1EL Olivenöl und 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 1EL 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 2EL Wasser, 1EL Balsamicoessig und 1TL 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.