



Gebratene Hähnchenbrust

mit griechischem Salat



20-30Min.



2 Personen

Ein Joker, wenn es im Sommer schnell gehen soll und griechische Aromen das sind, wonach dir der Sinn steht: Oregano heißt das Zauberwort und verfeinert das zarte Hähnchenbrustfilet und den knackigen Salat aus frischer Gurke, Tomaten und Zwiebeln, cremigem Hirtenkäse und köstlichsten Oliven. Wer auch gleich noch ein bisschen Griechisch lernen möchte, wünscht seinen Liebsten: Kali orexi!

Was du von uns bekommst

- Hähnchenbrustfilet
- getrockneter Oregano
- Tomaten
- Gurke
- schwarze Oliven
- rote Zwiebel
- Trakaya-Käse⁷
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 575.0kcal, Fett 38.1g, Eiweiß 44.3g, Kohlenhydrate 11.0g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Hähnchen braten

Eine mittelgroße Pfanne mit ca. 1-2EL Olivenöl stark erhitzen und das **Hühnchen** von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und der **Hälfte des Oregano** würzen. Das **Fleisch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 10-15Min. im Ofen garen.



3. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Tomaten** halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die Enden der **Gurke** abschneiden, die **Gurke** der Länge nach vierteln und dann quer in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Salat mischen

Die **Zwiebelringe** mit dem **gehackten Knoblauch**, den **Tomaten- und Gurkenwürfeln**, dem **restlichen Oregano** und mit 1-2EL Olivenöl vermengen.



5. Käse vorbereiten

Den **Käse** in ca. 1-2cm große Stücke schneiden oder mit der Hand zerbröseln. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



6. Hähnchen anrichten

Den **Käse** und die **Oliven** unter den **Salat** mischen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig nach Geschmack würzen. Das **Hühnchen** in dünne Streifen schneiden und zusammen mit dem **griechischen Salat** anrichten und servieren.