



Griechisches Zitronenhähnchen

mit Zucchini-Gnocchi und Tomaten



20-30Min.



3-4 Personen

Hähnchenbrustfilet ist ein Allrounder, wenn du nicht lange in der Küche stehen möchtest und es am Ende allen schmecken soll, Groß und Klein. Heute begleitet das zarte Fleisch, sanft gebraten mit frischem Oregano, leckere Gnocchi mit Zucchini und Kirschtomaten. Ein Hauch Zitrone rundet alles fein ab.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1kg Gnocchi ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

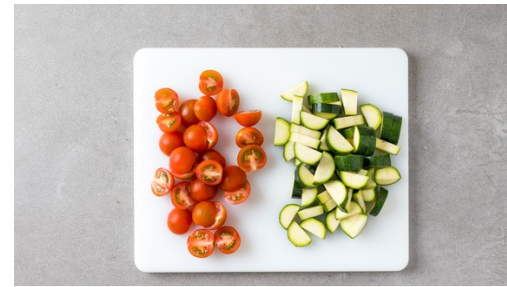
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 683.0kcal, Fett 13.8g, Eiweiß 51.2g, Kohlenhydrate 86.3g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit ca. 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.



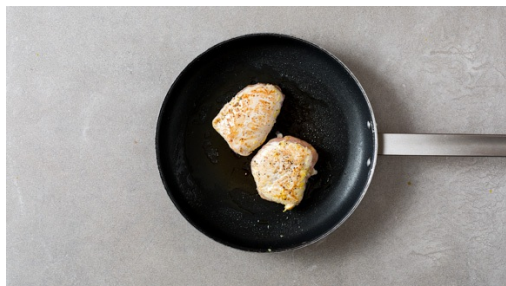
2. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



3. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **Tipp:** Die **Zitrone** vor dem Auspressen mit der flachen Hand und leichtem Druck auf der Arbeitsfläche **rollen**, so lässt sie sich leichter auspressen.



4. Hähnchen braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, von beiden Seiten mit etwas **getrocknetem Oregano** würzen und für 6-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Gnocchi und Gemüse braten

Die **Gnocchi** in derselben Pfanne ca. 4-5Min. goldbraun anbraten. Bei Bedarf etwas Öl oder Wasser hinzufügen. In einer zweiten Pfanne die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. leicht anbraten. Die **Tomaten** und den **Knoblauch** zugeben und das **Gemüse** mit dem **restlichen Oregano**, **2TL Zitronenschale**, **2-3TL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen.



6. Abschmecken und servieren

Das **Zucchini-Gemüse** mit den **Gnocchi** mischen und erneut mit **Zitronenschale**, **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf den **Zucchini-Gnocchi** anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**