

Griechisches Zitronenhuhn

mit Zucchini-Gnocchi und Tomaten



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- Gnocchi ¹
- Hühnerbrust
- Knoblauchzehe
- Kirschtomaten
- getrockneter Oregano
- unbehandelte Zitrone
- Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

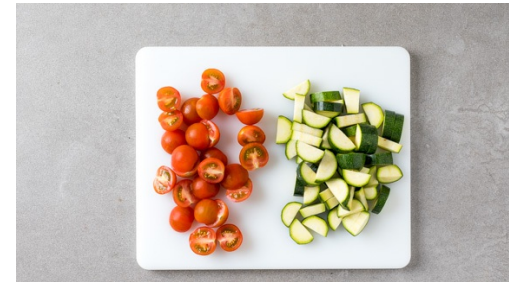
Inhaltsangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 44.9g



1. Fleisch vorbereiten

Die **Hühnerbrust** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Hühnerwürfel** mit ca. 1TL Olivenöl und der **Hälfte** des **Oreganos**, Salz und Pfeffer vermengen.



2. Zucchini schneiden

Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** der Länge nach halbieren. Die Hälften in ca 0.5-1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** quer zum Strunk halbieren.



3. Knoblauch schneiden

Die **Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale der **Zitrone** abreiben. Dann die **Zitrone** halbieren und den Saft auspressen. Tip: Die **Zitrone** mit der flachen Hand und leichtem Druck auf der Arbeitsfläche rollen. So lässt sich der Saft einfacher auspressen.



4. Huhn braten

Nun in einer großen Pfanne die **Hühnerwürfel** mit 1EL Olivenöl für 2-3Min. bei starker Hitze scharf anbraten. Das **Huhn** auf einem Teller geben und die Pfanne für den nächsten Schritt aufbewahren.



5. Gemüse anbraten

Die **Gnocchi** in der gleichen Pfanne für 4-5 Min. goldbraun anbraten. Evtl. Öl oder Wasser hinzufügen. In einer zweiten, großen Pfanne die **Zucchini** mit 1EL Öl bei mittlerer Hitze für 2-3Min. leicht anbraten. Die **Kirschtomaten** und den **Knoblauch** hinzugeben, das **Gemüse** mit dem restlichen **Oregano**, 1TL **Zitronenschale**, 2-3TL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen.



6. Pfanne anrichten

Das **Zucchini**gemüse mit den **Gnocchi** verrühren und das **Huhn** hinzugeben. Zum Schluss die Pfanne mit **Zitronenschale**, **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.