



## Griechischer Hähnchenteller Low Carb

mit knackigem Bauernsalat mit Feta



20-30min



2 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!

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje gedroogde oregano
- 2 1 tomaat
- 1 minikomkommer
- 150g feta <sup>7</sup>
- 1 zakje zwarte olijven

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 30ml olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 606kcal, vet 41.0g, koolhydraten 15.7g, eiwit 43.1g



### 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.



### 4. Salat mischen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Gurken**, den **restlichen Oregano nach Geschmack** und 1EL Olivenöl zu einem **Salat** vermengen.



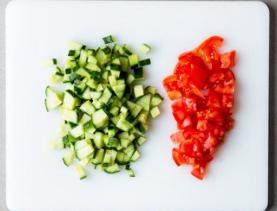
### 2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **½ des Oreganos** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 8-10Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



### 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 große Würfel schneiden. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und ebenfalls in ca. 1cm große 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.