2A

Meat

Griechisches Backblech mit Hähnchen und Feta

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Paprika in Streifen und die Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Den Knoblauch pressen und die Petersilie grob hacken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darüber verteilen. Mit Olivenöl besprenkeln und mit ½ EL Provenzalischen Kräutern bestreuen. Gut durchmischen und 20 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit das Hähnchen mit dem restlichen Olivenöl und den Kräutern marinieren. Den Tzatziki zubereiten, indem die Zutaten miteinander vermengt und mit Pfeffer und Salz gewürzt werden. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Zwiebel in halbe Ringe und den Feta in Würfel schneiden. Diese zusammen mit dem Hähnchen und den Zitronenspalten auf dem Backblech verteilen und noch 15-20 Minuten im Ofen backen. Mit dem Tzatziki servieren und evtl. noch mit extra frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 200 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Feta light
- [ ] 1 Zucchini in Stücken
- [ ] 1 rote Paprika in Streifen
- [ ] ½ rote Zwiebel
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 2 Zitronenspalten
- [ ] 1 EL Provenzalische Kräuter
- [ ] Frischer Oregano
- [ ] Frischer Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**420 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**37 g**