

Rezept

Griechischer Salat mit Hähnchen

Ein Rezept von Griechischer Salat mit Hähnchen, am 30.05.2023

Zutaten

1	rote Zwiebel	300 g	Hähnchenbrustfilet
100 g	Feta-Schafskäse	200 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1	Knoblauchzehe	½ TL	getrockneter Oregano
	Salz		Pfeffer
6 EL	Olivenöl	1 TL	Honig
2 EL	Rotweinessig	40 g	schwarze Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in 3-4 mm breite Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und längs in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und quer in feine Scheiben schneiden.
2. Schafskäse mit einer Gabel zerbröckeln und mit Joghurt verrühren. Knoblauch schälen, halbieren und eine halbe Zehe dazupressen. Mit ¼ TL Oregano, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl würzen.
3. Für das Dressing den Honig mit Essig und 3 EL Öl verrühren. Mit ¼ TL Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter Gurke, Tomaten, Paprika, Zwiebel und Oliven mischen und alles kurz ziehen lassen.
4. Inzwischen die übrige Knoblauchhälfte fein würfeln. Das restliche Öl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin mit dem Knoblauch rundum braun anbraten, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Griechischen Salat auf zwei Teller verteilen, das warme Hähnchenfleisch und den Schafskäse-Joghurt in Klecksen darauf verteilen.