

Oregano-Hähnchen aus dem Ofen



OFENGERICHT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

1. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen.
Den Knoblauch schälen. Die 1/2 der Oliven und den Knoblauch grob würfeln. Die übrigen Oliven in Scheiben schneiden. Die Schale einer Zitrone abreiben, dann die Zitrone halbieren und auspressen. Die andere Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Knoblauch und die gewürfelten Oliven mit 2 TL Oregano, 2 TL Zitronenschale, dem Zitronensaft, 4 EL Olivenöl sowie je 1 TL Salz und Pfeffer verrühren. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Die Kartoffeln samt Schale längs halbieren. Die Zucchini längs halbieren und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Den Fenchel je längs halbieren und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Den Strunk und die Stiele entfernen. Die Kartoffeln, die Zucchini, den Fenchel, die Zitronenscheiben und die Olivenscheiben auf den Blechen mit 3/4 der Marinade vermengen.
4. Das Fleisch trocken tupfen, von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Marinade vermengen. Das Fleisch zu dem Gemüse auf das Blech geben und alles 20-25 Min. backen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 10 Oliven, grün
- 2 Bio-Zitronen
- 1 kg Babykartoffeln
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 2 Fenchelknollen (ca. 600 g)
- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 20 Kirschtomaten
- 1 Zwiebel, rot (ca. 90 g)
- 6 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Oregano, getrocknet



637 kcal
Kalorien



53 g
Kohlenhydrate



30 g
Fett



35 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}

Oregano-Hähnchen aus dem Ofen



OFENGERICHT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL II

1. Die Tomaten fein würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten und die Zwiebeln mit 2 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.
2. Das Fleisch in Tranchen schneiden und mit dem Gemüse auf Teller geben. Den Tomatensalat dazu anrichten und servieren.

TIPP

Für extra Geschmack:
Den vorhandenen Bratensaft von den Blechen über das Gericht tröpfeln!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 10 Oliven, grün
- 2 Bio-Zitronen
- 1 kg Babykartoffeln
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 2 Fenchelknollen (ca. 600 g)
- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 20 Kirschtomaten
- 1 Zwiebel, rot (ca. 90 g)
- 6 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Oregano, getrocknet



637 kcal
Kalorien



53 g
Kohlenhydrate



30 g
Fett



35 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt.

figur^{scout}