



Horiatiki – griechischer Salat mit Hähnchen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Salz	
Olivenöl	5 EL
Minigurken	3 St.
Cherrytomaten	400 g
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Zitronen	1 St.
Oliven, grün	20 g
Minze, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und so halbieren, dass jeweils 2 flache Stücke entstehen. Knoblauch schälen und fein reiben oder hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Oregano, Salz und 2 EL Olivenöl mischen und intensiv in das Geflügel einmassieren. Fleisch zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Gurken waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebelhälfte schälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Oliven in ein Sieb abgießen und in dünne Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
3. In einer Schüssel 3 EL Olivenöl mit 3 TL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitetes Gemüse und Minze mit dem Dressing vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenfilets darin rundherum ca. 2–3 Min. kross und goldbraun anbraten. Temperatur reduzieren und Hähnchen mit geschlossenem Deckel ca. 2 Min. fertig garen. Griechischen Salat mit Hähnchen auf Tellern anrichten und mit etwas frischen Pfeffer bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	375 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g