



Kräuterhähnchen Low Carb

mit Fenchel-Melonen-Salat



ca. 25min



2 Personen

Leicht wie eine Sommerbrise in der Provence, so schmeckt die heutige Salatkomposition aus fruchtiger Melone mit hauchdünn geschnittenem Fenchel, dessen elegant-würzige Note durch frische Estragonblättchen betont wird. Dazu passend servierst du mit duftenden Kräutern verfeinertes Hähnchen - idealerweise garst du es auf dem Grill, es ist ja schließlich Sommer, eine Grillpfanne tut es ansonsten aber auch. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Cantaloupe-Melone
- 1 Fenchelknolle
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Estragon
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 33.0g, Eiweiß 35.5g



1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



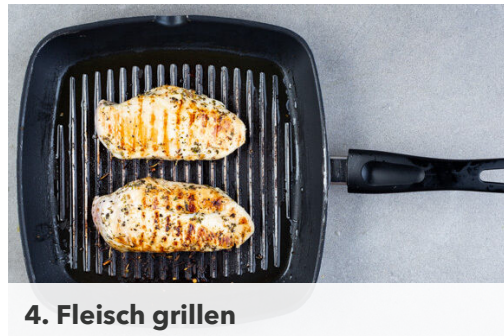
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, der **1/2 der Kräutermischung**, dem **Knoblauch** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen.



3. Melone schneiden

Die **Melone** halbieren. Von **einer Hälfte** die Schale und die Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Die **übrige Melone** z. B. für einen Obstsalat verwenden. Den **Fenchel** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch grillen

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder auf dem Grill bei starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



5. Zutaten schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** und den **grünen Teil** voneinander trennen. Die **Estragonblätter** abzupfen. Den **Käse** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.



6. Salat mischen

2EL Olivenöl mit dem **restlichen Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, das **Dressing** ggf. mit Essig nachwürzen. Die **Melone**, den **Fenchel**, die **weißen Lauchzwiebeln** und den **Estragon** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Salat** mit dem **Käse** und den **grünen Lauchzwiebeln** bestreuen, das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.