



RB Low Carb: Aromatisches Kräuterhähnchen

mit Fenchel-Melonen-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Leicht wie eine Sommerbrise 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 einer duftenden Gewürzmischung 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
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Cantaloupe-Melone
- 2 Fenchelknollen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Estragon
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ¹

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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

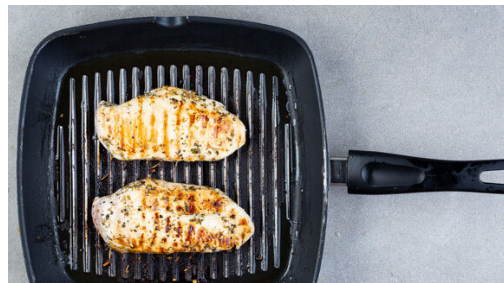
Nährwertangaben pro Portion

Energie 468kcal, Fett 28.7g,
Kohlenhydrate 17.9g, Eiweiß 34.0g



1. Zutaten vorbereiten

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



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.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 3EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und ziehen lassen.



5. Zutaten schneiden

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



3. Melone schneiden

Die **Melone** vierteln, von Schale und Kernen befreien und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Salat mischen

3EL Olivenöl mit dem **übrigen Zitronensaft** verrühren, das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken und 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.