



Low Carb: Aromatisches Kräuterhähnchen

mit Fenchel-Melonen-Salat



ca. 25min



2 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!

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Melone
- 1 Fenchelknolle
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Estragon
- 1 Stück italienischer Hartkäse ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Grillpfanne oder Grill
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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



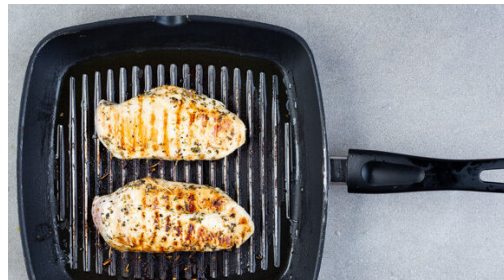
Ggf. den Grill vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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



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.



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



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.



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.