



## Kräuterhähnchen Low Carb

mit Fenchel-Melonen-Salat



ca. 25min



3-4 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
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Honigmelone
- 2 Fenchelknollen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Estragon
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

### Allergene

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

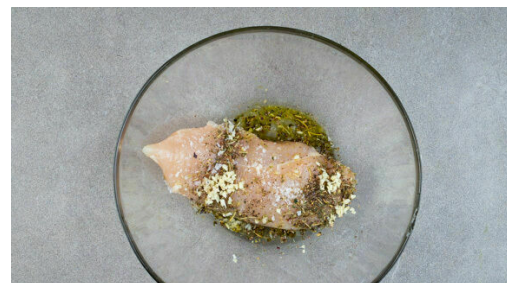
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 424kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 18.1g, 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.



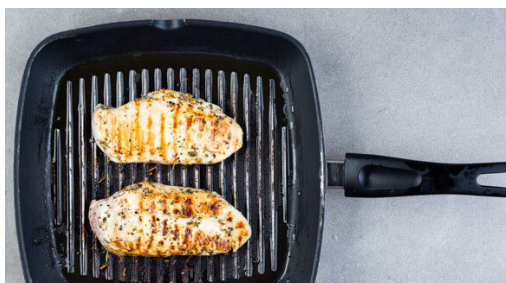
### 2. Fleisch würzen

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



### 3. Melone schneiden

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



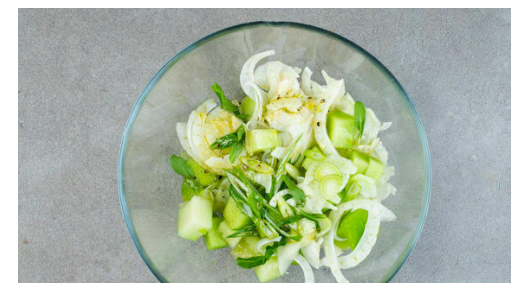
### 4. Fleisch grillen

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 **Lauchzwiebeln** in dünne 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

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.