

Rezept

Melone-Gurken-Salat mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Melone-Gurken-Salat mit Hähnchenbrust, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Salat:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ¼ Cantaloupe-Melone oder Honigmelone | ½ Salatgurke |
| 1 Avocado | 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 120 g) |
| Salz | Pfeffer |
| 1 EL Rapsöl | |

Für das Dressing:

- | | |
|---------------------------|------------|
| 80 g Joghurt (3,5 % Fett) | 2 EL Honig |
| 3 EL Weißweinessig | Salz |
| 1 Prise gemahlener Zimt | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 29 g F, 17 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Kerne mit einem Löffel aus der Melone schaben und die Frucht mit einem scharfen Messer schälen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Gurkenhälften nochmals längs halbieren, die Viertel in Würfel schneiden und zur Melone geben. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und ebenfalls zur Melone geben.
2. Das Hähnchenfilet kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Filet noch 2 - 3 Min. darin ruhen lassen.
3. Inzwischen für das Dressing Joghurt, Honig und Weißweinessig verrühren. Mit Salz und Zimt abschmecken.
4. Melonen-, Gurken- und Avocadowürfel mischen, auf zwei Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Das Filet schräg in 8 Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten und servieren.