



Gefüllte Hähnchenbrust mit Melonen-Gurken-Salat

Zutaten (für vier Portionen):

Gefüllte Hähnchenbrust

150 g Fetakäse
Thymian
Oregano
4 getrocknete Tomaten, in Öl
Salz, Pfeffer
1 Eigelb
4 Hähnchenbrüste, mit Haut
Öl und Butter zum Braten

Salat

1/2 kleine Wassermelone
60 ml neutrales Öl
1 TL Honig
20 ml heller Balsamico
1 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer
Minze
1 Gurke
1 kleine rote Zwiebel

Sowie

1/2 Baguette
2 EL gehobelte Mandeln, geröstet

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Den Fetakäse mit einem Handrührgerät zu einer Creme verrühren. Gehackten Thymian und Oregano, gewürfelte getrocknete Tomaten, Prise Salz, Pfeffer, und Eigelb einarbeiten. In einen Spritzbeutel füllen. Die Hähnchenbrüste mit einem langen, spitzen Messer der Länge nach einschneiden. Die Creme in die Tasche spritzen und bei Bedarf mit Zahnstochern verschließen. Pfeffern und in einer Pfanne mit Öl, Butter und Thymian scharf von allen Seiten anbraten. Auf ein Backgitter geben und bei 180 Grad etwa 15 Minuten durchgaren lassen.

In der Zwischenzeit die Melone schälen und mit einem Pariser Löffel Kugeln herstellen. Das restliche Fruchtfleisch würfeln und in einen Mixbecher geben. Öl, Honig, hellen Balsamico, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Minze dazu geben und alles pürieren. Die Gurke schälen, der Länge nach vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Anschließend mit in Ringe geschnittener Zwiebel und fein geschnittener Minze zu den Melonenkugeln geben. Mit dem Dressing gründlich vermengen. Salat portionsweise anrichten. Baguettescheiben mit Feta-Creme bestreichen und mit aufgeschnittenen Hähnchenbrustscheiben dazu reichen. Mit Mandeln bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

792 kcal – 44 g Fett – 50 g Eiweiß – 47 g Kohlenhydrate