

Daniels Kräuter-Hähnchenbrust mit gegrillter Wassermelone und Kopfsalat

Für 2 Personen

Zutaten Kräuter- Hähnchenbrust

Abrieb von 1 Zitrone
Abrieb von 1 Orange
frische Kräuterzweige
(Thymian, Rosmarin, Salbei,
Koriander, Minze)
3 Chilischoten
100 g Meersalz
eine Prise Sesam

1 ganze Hähnchenbrust
1 EL Olivenöl

Zubereitung Gewürzmischung & Hähnchenbrust

Die Zitrone und die Orange abreiben. Die frischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, grob hacken. Chilischoten der Länge nach halbieren, klein hacken. Die gehackten Kräuter und Chilischoten mit dem Meersalz und Sesam vermischen. Auf einem Backblech oder in einer großen feuerfesten Form verteilen. Für drei Stunden bei 80°C (Umluft) in den Backofen stellen oder ca. sechs Stunden in der Sonne trocknen.

Die Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen, Fett abschneiden. Die vorbereiteten Hähnchenbrüste mit dem Olivenöl einpinseln.

Auf den heißen Grill legen und unter mehrfachem Wenden grillen. Vor dem Servieren das selbstgemachte Kräutersalz auf der Hähnchenbrust verteilen. Das Kräutersalz hält sich in einem verschlossenen Gefäß etwa 8 Wochen.

Zutaten Wassermelone mit Minz-Zucker

10 Blätter frische Minze
1 TL Zucker
½ Wassermelone
1 EL Rapsöl

Zubereitung Wassermelone mit Minz-Zucker

Die Minze sehr fein hacken und mit dem Zucker vermengen.

Wassermelone in dreieckige Stücke schneiden und mit Rapsöl einstreichen und mit Minz-Zucker bestreuen. Auf dem heißen Rost pro Seite zwei bis drei Minuten grillen. Wassermelone vom Rost nehmen und servieren.

Zutaten Kopfsalat mit Zitronendressing

1 Kopfsalat
½ Bund Schnittlauch
½ TL Zucker
eine Prise Salz
1 EL Olivenöl
1 TL Balsamico-Essig
Saft einer ½ Zitrone
30 g Pinienkerne

Zubereitung Kopfsalat mit Zitronendressing

Den Kopfsalat im Ganzen waschen und trockenschleudern. Den Strunk tief herausschneiden, ggf. die äußeren Blätter entfernen. Nun Kopfsalat in einen tiefen Teller legen.

Den Schnittlauch fein hacken.

Den Kopfsalat mit Zucker bestreuen, mit etwas grobem Meersalz würzen. Auf den Kopfsalat einen Esslöffel Olivenöl sowie sparsam Balsamico-Essig geben und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln.

Am Ende werden der gehackte Schnittlauch und die Pinienkerne über den Kopfsalat verteilt und der Salat serviert.

Guten Appetit!