

Mit Hähnchenfiletwürfeln gefüllte Melone

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
4 TL Sambal Oelek
8 EL Sojasauce
1 TL brauner Zucker
4 EL Salat-Mayonnaise
1 EL Curry
1 Zitrone
2 EL Öl
2 Honigmelonen
1 Römersalat
1 Paprika
50 g Cashews



Nährwerte:

Pro Portion ca. 468 kcal, 24 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Mit Hähnchenfiletwürfeln gefüllte Melone

Zubereitung:

1. Zuerst Sojasauce, Sambal Oelek und Zucker verrühren.



2. Dann die Hähnchenfilets würfeln, mit der Marinade mischen...



3. ...und circa 5 bis 7 Minuten mit der Marinade scharf anbraten.



Mit Hähnchenfiletwürfeln gefüllte Melone

4. Als nächstes die beiden Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Den Salat waschen und klein schneiden und die Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls klein schneiden.



5. Jetzt Mayonnaise, Curry und Zitronensaft verrühren. Dann das Öl unterheben und das Dressing mit dem Salat und der Paprika mischen. Anschließend die Melonenhälften damit füllen.



6. Zum Schluss die Melonen mit den marinierten Hähnchenfiletwürfeln und den Cashews toppen und alles zusammen genießen.



Mit Hähnchenfiletwürfeln gefüllte Melone



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**