

# Pouletbrust mit Melonen-Salsa

Sachbezeichnung



**Ausbeute**  
4 Portion(en)



**Zeitplanung**  
Zubereitung: ca. 50 Minuten



**Nährwerte** (100 g oder 100 ml)  
Energie: 480 kJ/115 kcal;  
Fett: 5.8 g, davon ges. Fettsäuren 0.9 g;  
Kohlenhydrate: 5.2 g, davon Zucker 3.5 g  
Eiweiss: 9.7 g; Salz 0.8 g

## Rezept

### Zutaten (1'391 g)

560 g	Pouletbrust
10 g	Salz
1 g	Pfeffer, schwarz, gemahlen
10 g	Thymian
20 g	Olivenöl
400 g	Charantais-Melonen
100 g	Frühlingszwiebeln
150 g	Tomaten
10 g	Peperoncini
10 g	Zitronenmelisse
10 g	Basilikum
20 g	Zucker
40 g	Zitronensaft
50 g	Olivenöl

## Herstellung

1

### Zubereitung

Den Backofen auf 80°C vorheizen. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen. Olivenöl erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin auf jeder Seite 2–3 Minuten anbraten. Gegen Ende der Bratzeit den Thymian darüberstreuen und die Pouletbrüstchen zweimal kurz wenden. Die Brüstchen auf die vorgewärmte Platte geben und im Backofen bei 80°C für 30 Minuten nachgaren lassen.

Inzwischen die Melonen entkernen und aus der Schale schneiden. Die Melonen in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln mitsamt dem schönen Grün fein hacken. Den Stielansatz der Tomaten entfernen, die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und ebenfalls sehr fein würfeln. Beide Zutaten zur Melone geben.

Peperoncini mitsamt Kernen fein hacken. Die Zitronenmelisse und das Basilikum in hauchfeine Streifen schneiden. Peperoncini und Kräuter zusammen mit dem Zitronensaft sowie der zweiten Portion Olivenöl zur Melone geben. Alles mischen und die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

### Anrichten

Zum Servieren die Pouletbrüstchen in Scheiben schneiden und auf vier heissen Tellern anrichten. Einen Teil der Melonenmischung darüber verteilen, die restliche Sauce separat dazu servieren. Dazu passen Reis oder Teigwaren.