

Exotischer Sesam-Hühnchen-Salat

Für 2 Personen

0,5 Hähnchenbrust 250 g	150 g Erdbeeren	0,5 Mango
1 Honigmelone	1 unbehandelte Limette	2 EL Sesamkerne
1 EL Pekannüsse	1 Knoblauchzehe	0,5 Bund Chilischote
1 EL frische Minze	1 EL Blütenhonig	1 Sesamöl
1 EL brauner Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Sesamkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Die Pekannüsse klein hacken, die Erdbeeren halbieren, die Mango und die Honigmelone schälen und in Würfel schneiden. Für das Dressing, die Minzeblätter abzupfen und klein hacken. Die Knoblauchzehe andrücken. Die Chilischote längs aufschneiden, die Scheidewände und die Kerne herauslösen und sehr fein hacken. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft, den braunen Zucker, die zerdrückte Knoblauchzehe, die Chilischote und die Minze mit Salz und Pfeffer vermengen. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in Sesamöl von jeder Seite je zwei Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und im Backofen für etwa 13 Minuten garen. Nach etwa zehn Minuten ein Esslöffel Honig über das Fleisch gießen. Das geschnittene Obst in eine Schale geben und mit dem Dressing gründlich vermengen. Anschließend auf einem Teller anrichten, die Hühnerbrust mit den Sesamkernen bestreuen, aufschneiden und über das Obst drapieren. Zum Schluss mit den Minzblättern garnieren.

Marlene Lauda am 28. September 2010