



Filet vom Kikok-Hähchen mit Rucola und Melone in einer Orangen-Chili-Vinaigrette

Zubereitung:

Den Orangensaft mit Honig verrühren. Die Chilischote entkernen, ganz fein hacken und hinzufügen.

Die Vinaigrette aufkochen und bei schwacher Hitze bis auf ca. 1/3 reduzieren.

Sternanis fein mörsern und zu dem Olivenöl und dem Balsamico geben. Mit etwas weißem Pfeffer und Salz abschmecken. Rucola waschen und grob hacken. Die Melone in Scheiben schneiden. Das Kikok-Hähnchen-Filet mit Pfeffer und Salz würzen und in einem Teil der Orangen-Chili-Vinaigrette marinieren. In der Pfanne rundherum anbraten, bis es gar ist. Das Fleisch in Streifen schneiden.

Die Melonenscheiben an den Tellerrand legen und mit der Balsamico-Anis-Vinaigrette beträufeln. Den Rucolasalat in die Mitte der Teller geben. Das Kikok-Hähnchenfleisch auf dem Salat verteilen und mit der restlichen Orangen-Chili-Vinaigrette übergießen.

Die Melonenscheiben an den Tellerrand legen und mit der Balsamico-Anis-Vinaigrette beträufeln. Den Rucolasalat in die Mitte der Teller geben. Das Kikok-Hähnchenfleisch auf dem Salat verteilen und mit der restlichen Orangen-Chili-Vinaigrette übergießen.

***Tipp:** Dazu schmeckt warmes Tomaten-Olivebrot.*

Zutaten:

600 g	Kikok-Hähnchen-Filet
250 g	Rucola
1	Honigmelone
1	Chilischote
1	Sternanis
50 ml	weißer Balsamico
50 ml	Olivenöl
20 g	Honig
500 ml	Orangensaft
	Salz und Pfeffer