

# Poulet - Melonen - Salat

erfrischende Vorspeise für 6 Personen

## Für den Salat

1	Melone mit grünem Fruchtfleisch
1	Melone mit orangem Fruchtfleisch
2-3 TL	Zucker
3-4	Pouletblätzli
2 EL	Olivenöl

## Für die Marinade

2 TL	Maizena
2 EL	Wasser
1 EL	Sherry oder Weisswein
1 TL	Sojasauce
1 TL	Curry
1 TL	Paprika
je 1 TL	Salz und Pfeffer
1 TL	Olivenöl

## Für die Sauce

½ Bund	Minze
3-4 EL	Zitronensaft
...	Salz, Zucker, Pfeffer

Die Melonen in Achtel schneiden, die Kerne ausschaben und die Schale entfernen. Dann in mundgrechte Stücke schneiden. In eine grosse Schüssel geben, mit dem Zucker vermischen und kalt stellen.

## Marinieren:

Das Maizena mit dem Wasser verrühren, dann mit allen weiteren Zutaten bis und mit Öl vermischen. Die Marinade zu den Pouletwürfeln geben und gut mischen. Eine halbe Stunde marinieren lassen.

## Braten:

In einer grossen Bratpfanne 2 Esslöffel erhitzen und die Pouletwürfel allseitig gut anbraten. Etwas abkühlen lassen.

## Sauce:

Die Minze waschen und fein hacken. Mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer pikant abschmecken. Die Pouletwürfel zu den Melonen geben, die Sauce dazu geben und alles gut vermischen.

## Hinweis:

Man könnte natürlich auch Melonenkugeln mit einem Kugelausstecher aus den Melonen kratzen. Ich tue's trotzdem nicht, denn so gäbe es ziemlich viel Melonenabfall, und das wäre doch schade!