



Genuss-Rezept

Indian Summer-Carpaccio

Zutaten für 4 Personen

400 g	Gutfried Hähnchenbrust „Natur“
1	Kürbis (wenn möglich Moschuskürbis)
1	kleines Bund Majoran
2	mittelgroße Tomaten
50 g	Sesamkörner
80 g	Parmesan
	Meersalz aus der Mühle



Für das Dressing

4 EL	süßen gekörnten Senf (Fertigprodukt)
1 EL	Olivenöl
1 TL	flüssigen Honig
Prise	weißer Pfeffer
	Zitronensaft
	Knoblauch fein gepresst

Alle Zutaten werden in den süßen Senf langsam nacheinander eingerührt, zuletzt mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung

Den Kürbis schälen und mit einem Küchenhobel sehr dünne Scheiben hobeln. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan hobeln. Dekorativ abwechselnd Hähnchenbrust und Kürbishobel auf einen großen flachen Teller fächerförmig anrichten.

Mit dem Dressing marinieren und mit Parmesanhobeln, in der Pfanne geröstete Sesamkörner und Majoranblättern bestreuen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion: 250 kcal, 34 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 11 g Fett