

# Cajun-Chicken mit Fenchel-Mango-Salat

(3-4 Portionen)

## Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Maracujas, frisch (oder 2 EL Maracujasaft)
- 1 TL Honig
- 1 EL Cajun-Barbecue-Gewürz
- 2 EL Öl
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- 1 Kopf Salat, frischer grüner
- 1 Knolle Fenchel
- 1 Mango, reif
- 1 Grapefruit, rosa
- 1 TL Honig
- Pfeffer

## Zubereitung:

Für die Hähnchenspieße 16 Holzspieße in Wasser legen, damit sie später beim Grillen nicht verbrennen.

Knoblauch abziehen und pressen. Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch samt der Kerne mit dem Honig, Knoblauch, Cajun-Barbecue-Gewürz und 1 EL Öl zu einer Marinade vermischen.

Das Hähnchenbrustfilet mit kaltem Wasser abbrausen, gut trocken tupfen und in lange dünne Streifen schneiden. Fleisch leicht salzen und in der Marinade wälzen, darin mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Fenchel-Mango-Salat machen. Dazu den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte, große Stücke rupfen. Die Mango parallel zum ovalen Kern aufschneiden. Möglichst alles Fruchtfleisch vom Kern lösen, Schale entfernen und in Würfel schneiden. Fenchelknolle waschen und das Fenchelgrün hacken. Die Knolle halbieren und (z.B. mit dem Gemüsehobel) in dünne Streifen schneiden. Die Grapefruit mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die innere weiße Haut mit entfernt wird. Nun entlang der Trennhäute die Filets ausschneiden. Den austretenden Saft dabei auffangen.

Grapefruitsaft, Honig, Fenchelgrün und 1 EL Öl zu einer Salatsauce mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alle Salatzutaten dazugeben.

Falls nicht "echt" gegrillt wird: den Backofengrill vorheizen. Die Hähnchenbruststreifen wellenförmig auf die Holzspieße ziehen und auf der zweiten Schiene von oben auf jeder Seite einige Minuten grillen, bis sie gar sind.

Spieße auf dem Salat servieren.

Dazu passen ein leichter trockener Weißwein und frisches Baguette.