



Marinierte Maispoularde auf Tomaten-Avocado Salat

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

4	Maispoularden	4 EL	Joghurt
2 Zehen	Knoblauch	400 g	Cherry Tomaten
3 Stk.	Avocado	150 ml	Olivenöl
4 EL	heller milder Essig	100 ml	Mango Pulp oder 2 frische Mangos
3 TL	Salz	2 EL	Honig
	Pfeffer grob oder fein nach Belieben		

Zubereitung

Zubereitung

1. Mangopulp oder frische Mangostücke mit 100 ml Olivenöl, 1 TL Salz, hellem Essig, Joghurt und Honig kurz auf voller Stufe mixen.
2. Maispoularde mit ganzen Knoblauchzehen anbraten und bei 140 °C bei Umluft für 10 Minuten garen.
3. Cherrytomaten vierteln und mit Avocado Würfeln, grobem Pfeffer, Salz und Olivenöl cremig vermengen.
4. Die Poularde schräg aufschneiden und auf dem Avocado-Tomaten-Salat anrichten.