

## Sommerlicher Salat mit überbackener Maispoulardenbrust

Kategorie:	Zubereitungszeit:	30 min.	Personen:	4
------------	-------------------	---------	-----------	---

### Zutaten

#### Für die Maispoulardenbrüste:

- 3 Stk. Maispoulardenbrüste
- 1 Stk. Mango
- 3 Stk. Lauchzwiebel
- 2 Kugeln Mozzarella
- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl und Butter

#### Für den Salat:

- 200 g gemischter Salat
- 20 ml Sushiessig
- 20 ml weißer Balsamico
- 40 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- evt. Zucker

### Zubereitung

#### Maispoulardenbrüste:

Zuerst die Maispoulardenbrüste von Flügelknochen und der Haut befreien und in 4 Scheiben pro Brust schneiden. Diese beidseitig salzen und pfeffern und für je 1 Minute von beiden Seiten in der Öl/Butter Mischung in der Pfanne anbraten.

Anschließend die in Würfel geschnittene Mango und Lauchzwiebel auf das Fleisch legen. Einen Teil der Mangowürfel und Lauchzwiebel als Einlage für die Salatsauce aufbewahren. Nun mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella die Poulardenbrüste abdecken.

Bei 170 Grad für 5-7 Minuten im backofen garen, wenn die Poulardenscheiben dicker geschnitten sind verlängert sich die Garzeit.

Einen Teil der Mangowürfel und Lauchzwiebel als Einlage für die Marinade aufbewahren.

#### Salat:

Beide Essigsorten mit Salz und Pfeffer verrühren. Wenn man es süßer haben möchte, kann man gerne etwas Zucker in die Marinade geben. Zum Schluss das Olivenöl einrühren und die Mangowürfel und Lauchzwiebel zugeben.

Den Salat in der Mitte des Tellers anrichten, mit der Marinade beträufeln und etwas Marinade auch auf den Teller geben. Darauf die Maispoularde anrichten.