

VIVA Rezeptempfehlung

Pouletsalat mit Zucchini und Mango

Zutaten für 4 Personen:

- 200g fettarmer Joghurt
- ¼ Salatgurke (gewürfelt)
- 1 Mango
- Gehackte mediterrane Kräuter
- 2 gelbe Zucchini (in Scheiben)
- 200g Pouletbrustfilet
- 1TL Olivenöl
- 1EL Balsamicoessig
- 1 B. Frühlingszwiebeln
- 16 Cocktailtomaten
- Salz, Pfeffer



Den Joghurt mit Gurke verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit den Grill oder die Grillfunktion des Backofens vorheizen. Zucchini und Pouletbrust ebenfalls würzen und mit Öl bestreichen. Auf den Grill oder den Rost legen und solange grillen, bis beides gar ist – dabei gelegentlich wenden. Pouletbrust bei Seite legen. Zucchini in eine Salatschüssel geben, mit Balsamico beträufeln und abkühlen lassen.

Die Mango schälen, vom Kern lösen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln, der Pouletbrust und den Tomaten zu den Zucchini geben und mit dem Joghurt-Dip verrühren.