

Marinierte Mais-Poularde auf Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für die Poulardenbrust:

2 Maispoulardenbrüste à 180 g	1 Zehe Knoblauch	1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Balsamico	40 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

200 g Fenchel	1 Orange	1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Apfelessig	2 EL Olivenöl	1 EL Balsamico
1 TL brauner Zucker	Salz	

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Poulardenbrust Fleisch waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Senf, Balsamico, Olivenöl und Speisestärke vermengen. Poularde in die Marinade geben und kurz ruhen lassen. Maispoularde von beiden Seiten je zwei Minuten in einer Pfanne anbraten. Thymian waschen, abzupfen und mit Salz zum Fleisch geben.

Poularde für etwa 15 Minuten in den Ofen geben. Backofen auf Grillfunktion umstellen und die Poularde mit der Hautseite nach oben eine Minute grillen.

Für den Fenchel-Orangen-Salat Fenchel waschen, vom Strunk befreien, etwas Grün zur Dekoration aufbewahren. Orange waschen, Schale abreißen und Filets herausschneiden. Die übrig gebliebene Orange auspressen. Fenchel fein hobeln, mit Zucker und etwas Salz vermengen. Orangensaft mit Olivenöl, Senf, Balsamico und Apfelessig verrühren und mit den Orangenfilets zum Fenchel geben.

Marinierte Poulardenbrust mit Fenchel-Orangen-Salat auf einem Teller anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Sina Grafen am 05. April 2016