

Pouletschnitzel an einer Joghurtmarinade

1 EL Pinienkerne trocken rösten. **1 EL Curry**, **Pfeffer aus der Mühle**, **¼ TL Nelke**, **¼ TL Kreuzkümmel**, **¼ TL Muskat** und **¼ TL Ingwer** begeben und kurz mitrösten. Alles zu **1 Joghurt** geben und **2 Pouletschnitzel** damit bestreichen. Mindestens 30 Minuten marinieren. Bei kleiner Hitze beidseitig schön grillieren und mit Risotto servieren.

Dazu passt hervorragend eine Zitronen-Kräuter-Mayo

Die Zesten von **½ Zitrone** abziehen und die Frucht auspressen. **½ Bund Schnittlauch** und **½ Bund Petersilie** fein schneiden und **2 Knoblauchzehen** pressen. Mit **100 g Magerquark**, **1 Becher Sauerrahm** und **1 EL Mayo** gut verrühren und mit **Pfeffer aus der Mühle** übermahlen.

