

# Honig Senf Salat

## Einkaufsliste:

1 große Schale oder etwa 6  
x400ml Gläser

### Honig-Senf-Dressing:

20ml Olivenöl  
50g Honig  
40g Senf  
Spritzer Zitronensaft  
1TL Knoblauchpulver  
½ TL Paprikapulver  
Salz & Pfeffer

### Für den Salat:

200g Hähnchenfleisch  
1EL Olivenöl  
1EL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
200g Cocktailtomaten  
½ Gurke  
100g Mozzarella  
1EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
50g Kürbis- und Pinienkerne  
100g Feldsalat  
Knoblauchpulver  
5-6 frische Basilikumblätter oder  
Petersilie



## So wird's gemacht:

Zunächst das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und mit Paprikapulver, Salz & Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten goldbraun durchbraten.

Für das Dressing zunächst Olivenöl, Honig und Senf in eine Schüssel geben und gut verrühren bis eine homogene Masse entsteht, nun Zitronensaft und Gewürze hinzugeben, nach Belieben abschmecken.

Tomaten halbieren oder vierteln, etwas Knoblauchpulver hinzugeben und gut vermengen. Gurke und Mozzarella in kleine Stücke schneiden.

1EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kerne in der Pfanne mit etwas Salz & Pfeffer rösten.

Nun Salat in Gläser oder Schüssel schichten. Zunächst das Dressing in die Schüssel geben oder gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Tomaten, Gurken und Mozzarella folgen. Nun das Hähnchen aufteilen, auf das Fleisch die gerösteten Kerne geben und zum Schluss den Salat in die Schüssel oder die Gläser geben.

Vor dem Servieren leicht schütteln oder mit einem Löffel vermengen und auf die Teller geben.