



# Sommerlicher Salat mit Poulet (Hühnchen) und Honigdressing

Heiss, heisser am heissesten. Genau, so geht es die Tage bei uns. Die Temperaturen sind sehr hoch. Die Luftfeuchtigkeit ebenso. Das bedeutet für uns, dass wir regelrecht schwitzen.

Heute las ich einen Spruch und musste sehr darüber Schmunzeln – se è vero che i soldi si guadagnano sudando credo che a fine mese dovrei essere ricco. Übersetzt heisst es - wenn es wahr ist, dass man das Geld durch Schwitzen verdient werde ich Ende Monat bestimmt reich sein. Dann lassen wir uns überraschen.

Dieser Sommer zeigt sich von der besten Seite. Doch langsam aber sicher ist es auch mir eine Spur zu heiss.

Geniessen tue ich es auf jeden Fall. Ich mag den Sommer sehr, obwohl ich mich bei diesen Temperaturen eher im Haus aufhalte.

Auch das Kochen passe ich eher den Temperaturen an. Ich mag im Sommer leichtere Gerichte. So wie dieser sommerliche Salat mit Honigdressing.

So fein, so leicht, so schnell zubereitet.

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten plus 1 h Marinieren

2 Pouletbrüstchen (Hühnchen)

## **Für die Marinade**

4 Esslöffel Öl

2 Esslöffel Bienenhonig

1 TL süsser Paprika

## **Zutaten für den Salat**

2 Portionen gemischter Salat

1 Avocado

1 Peperoni (Paprika)

Ca. 15 Cocktailtomaten

2 grosse Karotten

etwas Sesamsamen

## **Zutaten für den Honigdressing**

4 TL Senf

4 TL Honig

100 ml Pflanzenöl

40 ml weisser Balsamico

Salz, Pfeffer nach Bedarf

### **Zubereitung**

Öl, Bienenhonig und Paprika in eine Schüssel geben und gut Vermengen. Poultibrüstchen (Hühnchen) hineinlegen und während ca. 1 h marinieren lassen. Bei diesen warmen Temperaturen ist es besser, wenn ihr das Poulet in den Kühlschrank stellt.

### **Zutaten für den Honigdressing**

Öl, Balsamicoessig, Senf, Honig und Gewürze in ein hohes Gefäss geben. Mit einem Stabmixer das Ganze gut emulgieren. Bis zur Verwendung beiseitestellen. Wichtiger Tipp von mir. Nach dem Gebrauch Stabmixer gleich ausstecken. So läuft ihr keine Gefahr ihn beim Reinigen zu aktivieren. Mag etwas ganz Logisches sein. Doch mir ist erst vor kurzem ein ganz dummer Fehler unterlaufen, welcher zum Glück glimpflich ausging.

### **Zubereitungen für den Salat**

Nach dem marinieren die Marinade leicht vom Poulet abstreifen und in der heissen Grillpfanne auf allen Seiten gut anbraten. Poulet sollte durch sein. Auf beiden Seiten leicht Salzen. Auf einem Gitter etwas auskühlen lassen.

Karotte schälen und in dünne Streifen raspeln. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Ebenfalls Peperoni (Paprika) waschen, entkernen und weisse Haut wegschneiden. In Streifen schneiden.

Avocado in Streifen schneiden. Salat waschen und gut abtropfen.

Bei der Auswahl der Zutaten ist es einem frei überlassen was er gerne auf dem Teller hat. Ich habe erwähnt, was ich dazu verwendet habe. Aber die Zutaten für den Salat lassen sich prima ergänzen, austauschen oder ersetzen.

Den Salat und die weiteren Zutaten auf einem Teller oder in eine Schüssel schichten.

Poulet (Hühnchen) in Streifen schneiden. Auf dem Salat verteilen. Honigdressing darüber verteilen.

Sesamsamen in einer beschichteten Bratpfanne rösten und über den Salat verteilen.

Salat geniessen.

