

Kerniger Feldsalat



Zutaten (4 Personen):

- 400 g Feldsalat
- 1 Zwiebel
- 80 g Schinkenwürfel oder Bacon
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 4 EL Balsamico Essig (weiß)
- 2 EL Honig (flüssig)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und verlesen. Die Zwiebel fein würfeln. Bacon (sofern keine Schinkenwürfel genutzt werden) in feine Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze in der Pfanne kross ausbraten.

Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Zwiebelwürfel hinzufügen, mit anrösten, alles aus dem Fett nehmen und mit Salat in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing das in der Pfanne zurückgebliebene Fett mit Essig sowie Honig verrühren, Salz zugeben und das Öl einrühren. Das Dressing über den Salat gießen und unterheben. Pfeffer darüber geben und den Salat sofort servieren.

Nährwertangaben: 197 kcal p.P., 14 g KH p.P. (ohne Beilage)