

## ZUTATEN für zwei Portionen

400 g Hähnchenbrustfilets • 3 ganze Salatherzen •  
1 große Möhre • 1 Stange Lauchzwiebel •  
200 g grüner Spargel • 70 g getrocknete Aprikosen •  
3 EL Walnüsse • ½ Schale rote Kresse • 2 Bio - Zitronen •  
3 EL Olivenöl • 1 EL Ghee (Butterreinfett) • 1 Prise  
Meersalz • 1 Prise Pfeffer • 1 TL Honig • 1 TL Senf •  
Kräuter nach Wahl

## ZUBEREITUNG

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhre schälen und mit dem Hobel klein schneiden. Die getrockneten Aprikosen in dünne Stifte scheiden und mit dem Salat und der Möhre in eine hohe Schüssel geben. Die Lauchzwiebel und den Spargel waschen und in Scheiben bzw. Stücke schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und etwas Olivenöl hineingeben. Nun den Spargel und die Lauchzwiebel auf mittlerer Temperatur braten bis das Gemüse gar ist. Das Hähnchenbrustfilet in ca. 1 - 2 cm große Stücke schneiden. Das Hähnchen salzen, pfeffern und in einer weiteren Pfanne mit dem Ghee für ca. 2 Minuten scharf anbraten. Die Pfanne vom Kochfeld nehmen und das Fleisch weiter darin ziehen lassen.

In einem extra Behälter das Olivenöl, Salz, Pfeffer, den Saft der Zitronen, den Senf und den Honig mit einem Schneebesen kräftig schlagen, bis ein sämiges Dressing entsteht. Weitere Kräuter nach Wahl hinzufügen.

Nun die Walnüsse und das warme Gemüse in die Salatschale geben. Das Dressing über den Salat gießen und kräftig unterheben. Die Kresse mit der Schere schneiden und ebenfalls der Salatschüssel hinzufügen. Das Hähnchenbrustfilet direkt aus der Pfanne über den Salat geben und warm servieren.

Guten Appetit!

# Salat Spargeltarzan