

ZUTATEN

100 g Bio Feldsalat • 100 gekochter Kürbis • 1 kleine rote Paprika • 1 Handvoll Paranüsse • 1 Handvoll Weintrauben • 1 EL Kürbiskerne • 150 g Hähnchenbrustfilet • 2 Scheiben Bio - Zitrone • 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprika

FÜR DAS DRESSING:

4 EL Olivenöl • ½ Bio - Zitrone • 1 TL Suppengewürz • 1 TL Senf • 2 TL Honig • 1 Prise Meersalz • 1 Prise roter Pfeffer • 1 TL Petersilie • 1 EL Ghee

ZUBEREITUNG

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Das Hähnchen würzen mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika. In einer Pfanne das Ghee erhitzen und das Hähnchen darin gar braten. In einem Topf den klein geschnittenen Kürbis würzen und kochen bis er gar ist. Das Hähnchen und den Kürbis vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Die Trauben waschen und trocknen. Die Nüsse und Kürbiskerne bereitstellen.

Den Feldsalat in eine große Schüssel geben, das Hähnchen in Scheiben schneiden und die übrigen Zutaten darauf anrichten.

Das Dressing großzügig über den Feldsalat, das Hähnchen, Gemüse, die Trauben und Nüsse verteilen.
Fertig ist der leckere Sommer - Bowl - Salat.

Summer - Bowl - Salat
à la Tatendrang