

# Hähnchensalat mit Honig-Senf-Dressing



## Zutaten für 2 Personen:

1 Romanasalat Herz  
1 reife Avocado  
80 g Kirschtomaten  
1 rote Zwiebel (optional)  
2 Scheiben Frühstücksspeck  
1 hartes Ei  
1-2 ausgelöste Hähnchen-  
oberschenkel mit Haut

## Marinade:

1 EL Zitronensaft  
1/2 gepresste Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL italienische Kräuter

## Salatsauce:

75 ml Mayonnaise  
1 EL Zitronensaft  
1 1/2 EL Honig  
4 TL Dijon-Senf

1. Alle Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel verrühren. Die ausgelösten Hähnchenschenkel zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel fest verschließen. Mehrmals wenden, um die Marinade gut zu verteilen. Für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank geben.

2. Hähnchenoberschenkel aus der Marinade nehmen und in einer Grillpfanne zuerst ca. 3-4 min mit der Hautseite nach unten grillen. Umdrehen und auf der anderen Seite ca. 3-4 min grillen, Hitze zurücknehmen, mit Alufolie bedecken

und gar ziehen lassen. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und einige Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen Romanasalat in Streifen schneiden, waschen und trocknen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Avocado halbieren, schälen und in Scheiben schneiden.

4. Frühstücksspeck in Streifen schneiden und ohne Fett kross braten.

5. Alle Zutaten für die Salatsauce verrühren.

6. Romanasalat, Avocadoscheiben, Kirschtomaten und gevierteltes Ei auf

Portionstellern anrichten. Mit den Streifen aus dem Frühstücksspeck bestreuen und mit Salatsauce beträufeln. Optional mit 1-2 EL Zwiebelwürfeln aus einer roten Zwiebel dekorieren. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stückchen schneiden und auflegen.

## Hinweise:

Statt Hähnchenoberschenkel kann man auch Hähnchenbrust in dünnen Scheiben nehmen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Gesamtzeit ca. 100 min, große Salate, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 21.01.2023