

# Salat mit gebratenen Pilzen, Schinkenwürfeln und Honig-Senf-Dressing

## Zutaten für 2 Personen:

- 200g Frische Pilze (z.B. Pfifferlinge oder Champignons)
- 100g Rucola
- 100g Orange
- 75g Schinkenwürfel
- 100g Blattsalat (Feldsalat, Pflücksalat, o.ä.)
- 25g Sonnenblumenkerne
- 25g Parmesan (alternativ anderer Hartkäse)
- je 1TL Senf (mittelscharf) und Honig
- 1EL Orangensaft
- 2EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung :

- 1) Rucola und Blattsalat waschen, etwas trocknen lassen und in mundgerechte Stücke teilen. Pilze putzen und halbieren o. vierteln.
- 2) Schinkenwürfel 3min in einer großen Pfanne braten, dann Pilze zugeben und weitere 5 braten. Mit Salz und Pfeffer würzen
- 3) Sonnenblumenkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne 3min rösten.
- 4) Orangen schälen und zerkleinern. Orangensaft, Öl, Senf und Honig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Rucola und Salat auf Teller geben und Schinken, Pilze, Orangenstücke und Sonnenblumenkerne darüber verteilen.
- 6) Dressing auf den Salat geben und Parmesan darüber reiben.

Dazu schmeckt ein frisches Baguette!



*Guten  
Appetit*

