

Spargel-Poulet Salat mit Kartoffeln



Zutaten für ca. 3-4 Personen

1/2 Bund Lauch
100 g Kirschtomaten
250 g festkochende Kartoffeln
1 kg grüne Spargeln
250 g Poulet-Geschnetzeltes
1 Handvoll Oliven
1 Zitrone
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Honig
1 EL Senf
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Wasser in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen, anschliessend salzen. Die Spargeln waschen, den unteren Teil entfernen und die äussere Schicht schälen. Danach in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleinere Stücke schneiden. Beide Zutaten in das kochende Wasser geben und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis alles schön gar ist.

Währenddessen den Lauch in Ringe schneiden und Kirschtomaten sowie Oliven halbieren.

Poulet-Geschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl gut durchbraten.

Für die Sauce 3 EL Zitronensaft von einer frischen Zitrone und 3 EL Olivenöl mischen. Knoblauch fein hacken und dazu geben. 1 EL Senf und 1 EL Honig darunter rühren. Jetzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Spargeln und Kartoffeln gar sind, diese abschütten und unter kaltes Wasser stellen. Mit dem Fleisch, den restlichen Zutaten und der

Sauce mischen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Nadja