

Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing

Klassisch. Würzig. Und mit einer feinen Süße. Auch ein kleiner Beilagensalat kann aromatisch einiges bieten. Eine besonders schöne Kombination: Blattsalate wie Feldsalat und Eichblattsalat mit würzigen Extras wie Mangold und Rucola mischen. Beim Honig-Senf-Dressing ist dann vor allem die Qualität des Senfs entscheidend. Wer es etwas milder und süßer mag, greift zu körnigem Senf. Wer eine leichte Schärfe mag, wählt Dijon-Senf.



Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 kleine Beilagensalate): 125 Gramm Blattsalat (z.B. eine Mischung aus Feldsalat, rotem Eichblattsalat, rotem Mangold und Rucola) | 6 Esslöffel Olivenöl | 2 Esslöffel Honig | 1 Esslöffel körnigen Senf oder Dijon-Senf | 2 Esslöffel hellen Balsamico-Essig | Salz | Pfeffer



Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Salat gründlich waschen und trocken schleudern. 2. Restliche Zutaten zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Erst kurz vor dem Servieren, das Dressing in den Salat einmassieren.

Dazu passen hervorragend: [Röstbrot](#) oder [Croûtons](#) und [Zitronen-Mozzarella](#). Jetzt noch mehr [raffinierte Salate](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 192 Kalorien | 15,4 Gramm Fett | 12,4 Gramm Kohlenhydrate | 0,6 Gramm Eiweiß