

# Kerniger Feldsalat

## Zutaten

300 g Feldsalat  
1 kleine Zwiebel  
100 g Holland-Schnittkäse mit Gartenkräutern  
75 g durchwachsener Speck  
1 EL geschälte Sonnenblumenkerne  
1 EL geschälte Kürbiskerne  
4 EL Weißweinessig  
2 EL flüssiger Honig  
Salz  
2 EL Distel- oder Keimöl  
Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Salat putzen, waschen und verlesen. Die Zwiebel fein würfeln. Den Käse auch in kleine Würfel schneiden.

Speck in feine Streifchen schneiden und bei mittlerer Hitze in der Pfanne kross ausbraten. Die Kerne hinzufügen und mit anrösten. Kerne und Speck aus dem Fett nehmen und mit Salat, Zwiebel und Käse mischen.

Das fett ind er Pfanne mit Essig und Honig verrühren. Beiseite stellen, salzen und das Öl einrühren. Als Dressing über den Salat gießen und unterheben. Pfeffer darüber geben und sofort servieren.