



# Fruchtiger Salat mit Aprikosen und Schinken

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Romana Salat              | 2 St. |
| Zwiebeln, rot             | 1 St. |
| Aprikosen, frisch         | 200 g |
| Serranoschinken           | 150 g |
| Balsamicoessig, hell      | 2 EL  |
| Senf                      | 1 TL  |
| Honig                     | 1 TL  |
| Oliveöl                   | 4 EL  |
| Salz                      |       |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Salatschleuder

1. Salat waschen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Serranoschinken grob mit den Händen zerpfücken.
2. In einer Schüssel Balsamico, Senf und Honig verrühren. Oliveöl in einem langen Strahl langsam einrühren. Balsamico-Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Schüssel Salat, Aprikosen und Zwiebel mit dem Dressing vermengen. Auf Tellern servieren und mit Serranoschinken belegt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 220 kcal |
| Kohlenhydrate  | 14 g     |
| Eiweiß         | 15 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 12 g     |