



# Rucola Salat mit gebratener Nektarine und Schinken



 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	250 g
Basilikum, frisch	50 g
Mozzarella	2 St.
Serranoschinken	150 g
Nektarine	4 St.
Öl	1 Esslöffel
Olivenöl	2 Esslöffel
Balsamicoessig, hell	2 Esslöffel
Honig	1 Teelöffel
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Rucola waschen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Mozzarella und Schinken grob zeruzupfen. Pflirsich waschen, halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pflirsich ca. 4 Min. anbraten. Leicht salzen und aus der Pfanne nehmen.

In einer Schüssel Olivenöl mit Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Alles in der Schüssel mit dem Dressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	422 kcal		
Kohlenhydrate	18 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	28 g	Fette	28 g