



Rezepte > Mittagessen

Salat aus Rucola mit gebratener Nektarine und Schinken



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	250 g
Basilikum, frisch	50 g
Mozzarella	2 St.
Serranoschinken	150 g
Nektarine	4 St.
Öl	1 EL
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Rucola waschen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Mozzarella und Schinken grob zerzupfen. Nektarine waschen, halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Nektarine ca. 4 Min. anbraten. Leicht salzen und aus der Pfanne nehmen.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Salat aus Rucola mit gebratener Nektarine und Schinken in der Schüssel mit dem Dressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	431 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g