




Salat mit Basilikum und gebratenen Aprikosen zu Frischkäse mit Pistazien



 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pistazien	4 EL
Frischkäse, natur	150 g
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Basilikum, frisch	50 g
Pflücksalat	150 g
Aprikosen	6 St.
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Pistazien aus den Schalen lösen und hacken. In einer Schüssel mit Frischkäse und 1 TL Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Basilikum und Salat waschen, abtropfen lassen und zerzupfen. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
3. In einer Pfanne Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen und Aprikosen darin ca. 3 Min. braten, aus der Pfanne nehmen. Bratenfond mit Balsamicoessig, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Salat und Aprikosen mit dem Dressing in der Pfanne mischen und auf Teller verteilen. Mit Pistazien-Frischkäse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 199 kcal

Kohlenhydrate 17 g

Eiweiß 7 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 13 g
