



Rezepte > Mittagessen

Sommersalat mit Pfirsich und Gorgonzola

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	5 St.
Minigurken	4 St.
Salz	
Walnusskerne	6 EL
Zucker	3 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Gorgonzola	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne

1. Pfirsiche waschen, halbieren und entkernen. In dünne Spalten schneiden. Gurken waschen und Enden entfernen. Leicht schräg in dünne Scheiben schneiden und salzen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Walnüsse darin fettfrei ca. 2 Min. rösten. Mit 3 EL Zucker bestreuen und ca. 4 Min. erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Mit Salz und Chili würzen und auf einem Teller abkühlen lassen. Walnüsse grob hacken.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit Balsamicoessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Pfirsiche und Gurken auf einer Platte verteilen und mit Dressing beträufeln. Gorgonzola über den Salat zupfen. Mit karamellisierten Chili-Nüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Ciabatta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	338 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g