

Sommersalat mit Pfirsich und Gorgonzola





Zubereitungszeit 15min





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 gemah	len
Gorgonzola	100 g

Zubereitung



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