



Rezepte > Mittagessen

Butter Salat mit Spargel und Pfirsich

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salat-Mix	150 g
Mozzarella	125 g
grüner Spargel	1 Bund
Zitronen	1 St.
Pfirsiche	2 St.
Oliveöl	1 EL
Schinkenwürfel	50 g
Gemüsebrühe	200 ml
Honig	1 TL
Meersalz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, Salatschleuder

1. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen und würfeln. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in ca. 5–6 cm lange Stücke schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Pfirsiche entsteinen und in Spalten schneiden.
2. Pfanne mit 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Schinkenwürfel darin knusprig braten. Spargel hinzufügen und ca. 6 Min. unter Wenden anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Bratensatz mit Brühe ablöschen und mit Honig, Zitronensaft und Salz würzen.
3. Salat im Dressing schwenken, Spargel und Pfirsichspalten darauf anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	198 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g