



Fruchtiger Salat mit Aprikosen und Schinken

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Romana Salat	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Aprikosen, frisch	200 g
Serranoschinken	150 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Salatschleuder

1. Salat waschen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Serranoschinken grob mit den Händen zerpfücken.
2. In einer Schüssel Balsamico, Senf und Honig verrühren. Olivenöl in einem langen Strahl langsam einrühren. Balsamico-Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Schüssel Salat, Aprikosen und Zwiebel mit dem Dressing vermengen. Auf Tellern servieren und mit Serranoschinken belegt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	220 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	12 g