



Rucola Salat mit gegrilltem Pfirsich und Hirtengenuss

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	5 St.
Rucola	150 g
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL
Ahornsirup	1 EL
Zitronensaft	2 EL
Salz	
Pfeffer, bunt	
Pistazien	50 g
Veganer Hirtengenuss	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Salatschleuder, Schneebesen

1. Pfirsiche waschen, halbieren, Stein entfernen und in dicke Spalten schneiden. Pfirsichspalten auf dem heißen Grill ca. 5 Min. grillen.
2. Rucola waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Essig, Senf, Ahornsirup und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zum Rucola geben und vermengen.
3. Pistazien grob hacken.
4. Rucola und Pfirsiche auf einer Platte anrichten. Hirtengenuss darüberbröseln und mit Pistazien bestreuen.

Guten Appetit!

Je nach Saison kannst du auch Aprikosen, Pflaumen oder Birnen verwenden und den Salat mit geröstetem Brot servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	324 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g