



Salat mit gegrillten Pfirsichen

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minigurken	6 St.
Salz	
Pfirsiche	5 St.
Mozzarella	1 St.
Salat-Mix	150 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Senf	1 TL
Honig	2 TL
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Sieb, Salatschleuder, Pürierstab, Grill

1. Gurken waschen. Auf eine Arbeitsplatte legen und mit einem Topf oder Fleischhammer leicht flach klopfen, sodass die Gurken aufplatzen. Gurken in grobe Stücke schneiden, in ein Sieb geben und kräftig salzen. Pfirsiche waschen, halbieren, Kerne entfernen und in dicke Spalten schneiden. Mozzarella mit den Händen grob zerzupfen. Salat waschen und trocken schleudern. Heidelbeeren waschen.
2. In einem hohen Gefäß Heidelbeeren mit Senf, 1 TL Honig, Olivenöl und Balsamicoessig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Grill anheizen. Pfirsichspalten auf dem heißen Grill ca. 5 Min. grillen. Gegrillten Pfirsich mit 1 TL Honig beträufeln und leicht salzen. In die Schüssel geben und alles mit Heidelbeer-Dressing vermengen. Salat mit gegrillten Pfirsichen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je nach Saison kannst du auch Nektarinen statt Pfirsich grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	266 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g