

Nektarinen-Mozzarella-Salat

Zutaten | 4 Portionen

100 g	gemischter Blattsalat
3	reife Nektarinen (ca. 600 g)
125 g	kleine Mozzarellakugeln
2 EL	Butter
1 ½ EL	Zucker
7 EL	Balsamicoessig
	Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen bzw. trocken schleudern.
- Die Nektarinen waschen, halbieren und den Stein herauslösen.
- Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, die Mozzarellakugeln abtropfen lassen.
- Eine Pfanne erhitzen, Butter hineingeben und die Nektarinenspalten darin von jeder Seite anbraten.
- Die Spalten mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.
- Die Nektarinen aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit Balsamicoessig ablöschen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- Salat, Mozzarella und Nektarinen auf Tellern anrichten und das Dressing darüberträufeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 248 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
277 kcal	13 g	31,5 g	7,1 g	145 g