

# 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   |