

Rezept

Nektarinensalat mit Basilikum

Ein Rezept von Nektarinensalat mit Basilikum, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------|
| 6 reife Nektarinen | 5 Stängel Basilikum |
| 1 TL Ahornsirup (nach Belieben) | 1 TL Sonnenblumenöl |
| 1 EL Sonnenblumenkerne | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Nektarinen waschen, halbieren und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Nektarinen mit Basilikum mischen und nach Belieben Ahornsirup darüberträufeln.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin leicht rösten, dann herausnehmen. Zum Servieren den Salat auf Gläser verteilen und die gerösteten Kerne darüberstreuen.