Rezept

Salat mit Grillpfirsich und Schinken

Ein Rezept von Salat mit Grillpfirsich und Schinken, am 31.05.2025

Zutaten

4	reife, aber festfleischige Pfirsiche
	Salz
1	kleiner Römersalat
6 Scheiben	Parmaschinken (ca. 100 g)
3 EL	Aceto Balsamico
7 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 Bund	Rucola
2	Stängel Basilikum
1 EL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Pfirsiche waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Pfirsichhälften in je 3 gleich große Spalten schneiden und mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen, sodass sie gleichmäßig mit Öl benetzt sind. Dann die Pfirsichspalten in einer Grillpfanne portionsweise bei starker Hitze pro Seite ca. 1 Min. braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Strunk vom Römersalat abschneiden und den Salat in Blätter teilen. Den Rucola verlesen und grobe Stiele abschneiden. Römersalat und Rucola waschen und trocken schleudern, Römersalat in Streifen schneiden. Die Schinkenscheiben quer halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und in Streifen schneiden.

3. Aus Essig, Honig und übrigem Öl ein Dressing rühren, salzen, pfeffern und Basilikum untermischen. Römersalat, Rucola, Pfirsiche und Schinken auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.