

Gegrillter Balsamico-Pflaumen-Salat mit Büffel-Mozzarella und Chili-Honig-Vinaigrette

Vegetarisch • 15 Minuten • 465 kcal • Tag 3 kochen

301



Pflaumen



Büffelmozzarella



Pflücksalat



rote Chilischote



Basilikum



Thymian



mittelscharfer Senf



Walnüsse



Balsamico-Crème



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Honig*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Pflaumen ES IT	3
Büffelmozzarella 7)	1
Pflücksalat	75 g
rote Chilischote NL MA ES	1
Basilikum/Thymian	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml
Walnüsse 24)	20 g
Balsamico-Crème 14)	12 g
Olivenöl*, Essig*, Honig*, Zucker*	Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 230 g)
Brennwert	836 kJ/200 kcal	1944 kJ/465 kcal
Fett	16,57 g	38,53 g
- davon ges. Fettsäuren	5,84 g	13,57 g
Kohlenhydrate	7,32 g	17,03 g
- davon Zucker	4,91 g	11,41 g
Eiweiß	5,56 g	12,93 g
Salz	0,245 g	0,570 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

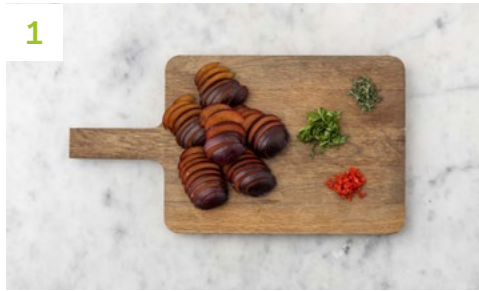
Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

14) Schwefeldioxyde und Sulfite **24)** Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **IT:** Italien



Kleine Vorbereitung

Chili (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und fein hacken.

Thymianblätter abzupfen und fein hacken.

Basilikumblätter grob hacken.

Pflaumen halbieren, Stein entfernen und **Pflaumen** in 1 cm breite Streifen schneiden.



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Senf** mit 1 TL **Honig***, 2 EL **Olivenöl***, 1 EL **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Nach Belieben gehackten **Chili** und **Thymian** hinzugeben und alles gut vermengen.



Walnüsse rösten

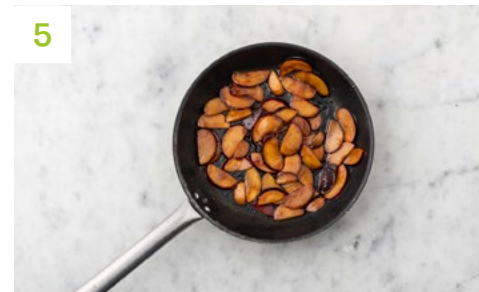
In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Walnüsse** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Danach aus der Pfanne nehmen.



Salat marinieren

In einer großen Schüssel **Pflücksalat** mit 2 EL des **Dressings** vermengen.

Büffelmozzarella in dünne Scheiben schneiden.



Pflaumen grillen

In derselben großen Pfanne 1 EL **Olivenöl*** erhitzen und darin die **Pflaumen** rundum für 3 – 4 Min. anbraten.

Pfanneninhalte mit **Balsamico-Crème** und einer Prise **Zucker*** ablöschen und alles für 1 weitere Min. einkochen lassen.



Anrichten

Pflücksalat auf Teller verteilen.

Mozzarellascheiben in der Mitte auf dem **Salat** anrichten und gegrillte **Pflaumen** drumherum verteilen.

Mit **Walnüssen** toppen und restliches **Dressing** darüber verteilen.

Mit **Basilikum** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

