



Mozzarella-Nektarinen-Salat

mit Süßkartoffel und Sonnenblumenkernen



ca. 25min



2 Personen

Nektarinen mit Mozzarella? Was ungewohnt klingt, ist besonders in sommerlichen Salaten eine geschätzte und vor allem sehr harmonische Kombination. Das machen wir uns zunutze und servieren knackigen Rucola getoppt mit cremigem Mozzarella und fruchtigen gegrillten Nektarinen. Durch gebratene Süßkartoffeln macht unser Salat richtig schön satt und besonders aromatisch wird er mit Basilikum und einem süß-pikantem Dressing.

Was du von uns bekommst

- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Nektarinen
- 250g Kirschtomaten
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 10g Basilikum
- 1 Mozzarella ⁷
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Grillpfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

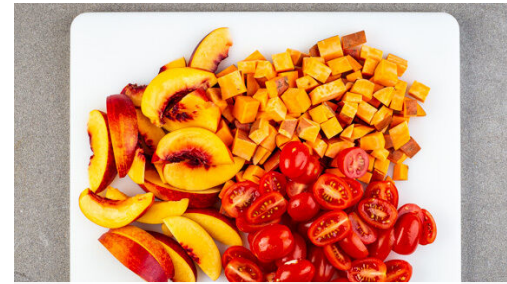
Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 18.9g



1. Kerne anrösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Die **1/2 des Kreuzkümmels** mit 1TL Olivenöl hinzufügen und unter Rühren ca. 30Sek. mitbraten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, mit 1 Prise Salz würzen und beiseitestellen.



2. Zutaten schneiden

Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Nektarinen** rundherum einschneiden und die Hälften auseinander drehen. Das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm breite Spalten schneiden, den Stein entfernen. Die **Kirschtomaten** halbieren.



3. Kartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. ohne Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. 1EL Wasser in die Pfanne geben und die **Süßkartoffeln** abgedeckt in 7-9Min. weich garen, dabei gelegentlich umrühren.



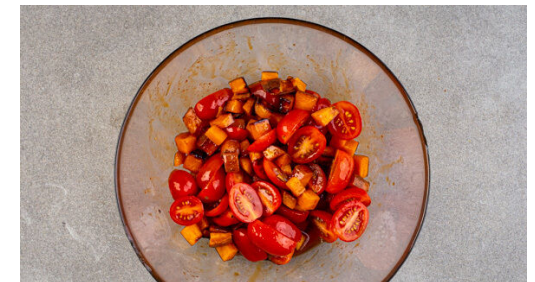
4. Dressing anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Honig und 1-2EL Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz und ggf. mehr Honig abschmecken. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



5. Nektarinen braten

Eine Grillpfanne oder eine normale Pfanne bei starker Hitze erwärmen. Die **Nektarinen** mit 2TL Olivenöl vermengen, auf der Schnittseite in die Pfanne geben und 2-3Min. braten, bis Röstspuren zu sehen sind. Die **Nektarinen** wenden und 1-2Min. auf der anderen Schnittseite braten.



6. Salat vermengen

Den **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen. Die **Süßkartoffeln** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen, dann den **Rucola** unterheben. Den **Salat** auf Teller verteilen und die **Nektarinen** sowie den **Mozzarella** darauf verteilen. Mit den **Sonnenblumenkernen** und dem **Basilikum** garnieren und servieren.