



2B

Chicoréesalat mit gegrilltem Pfirsich und Mandeln



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Pfirsich in Spalten, die rote Zwiebel in halbe Ringe, den Chicorée in Streifen schneiden und die Mandeln grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Pfirsich ca. 5 Minuten braten. Den gemischten Salat und Chicorée auf einem Teller verteilen. Den gegrillten Pfirsich, rote Zwiebel und Mandeln darüber verteilen. Mit Mozzarella abschließen, mit Balsamicoessig besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Gurke separat essen.

Zutaten

- ☐ 90-100 g Mozzarella light
- ☐ ½ Pfirsich
- ☐ 100 g Gurke
- ☐ 30 g gemischter Salat
- ☐ 50 g Chicorée
- ☐ 20 g Mandeln
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ 1 EL Balsamicoessig
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	437 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Fett	29 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	24 g