

2B Vegetarisch

# 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** |