

Ali Güngörmüs
Sommersalat-Variationen

Montag, 12. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Tomaten-Basilikum-Salat mit Mozzarella und Parmaschinken

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

0,5 Bund	Basilikum
2 EL	Pinienkerne
30 g	Parmesan
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Bund	Rucola
12	Kirschtomaten
300 g	Mozzarella
100 g	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten



Für die Vinaigrette:

2 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Den Parmesan auf einer Käseibe fein reiben.
4. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer dicken Creme zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Rucola waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern. Evtl. dicke Rucola-Stiele abzupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
6. Mozzarella in grobe Stücke schneiden. Tomaten und Mozzarella in eine Schüssel geben, die Basilikum-Pesto-Creme untermischen. Rucola vorsichtig unterheben.
7. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren.
8. Den Salat auf Tellern verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln und die Schinkenscheiben anlegen.

Pro Portion: 530 kcal / 2220 kJ

6 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 46 g Fett