SCHWEIN · KALORIENARM · LOW CARB · GLUTENFREI · SALAT

Caprese-Salat mit Pfirsich & Prosciutto

Dieser sommerliche Twist des klassischen Caprese-Salats kombiniert aromatische Pfirsiche mit cremigem Mozzarella, frischem Basilikum und hauchdünnem Prosciutto. Ideal als leichte Vorspeise oder schnelles Sommergericht – voller Geschmack und mediterraner Leichtigkeit.

10	5	2	Einfach	303 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN SALAT

- 1 großer Pfirsich (reif, in Spalten geschnitten)
- 50 g Prosciutto (z. B. San Daniele oder Parma, in dünnen Scheiben)
- 1 EL Pinienkerne (geröstet)
- 125 g Büffelmozzarella (in Scheiben)
- 1 Handvoll frisches Basilikum

FÜR DAS DRESSING

- 1 EL Balsamico-Creme
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Pfirsich waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
2. Büffelmozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
3. Prosciutto in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Auf einem großen Teller oder einer Platte abwechselnd Mozzarella, Pfirsichspalten und Prosciutto anrichten.
5. Basilikumblätter darüberstreuen.
6. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, dann über den Salat träufeln.
7. Mit gerösteten Pinienkernen und Balsamico-Creme garnieren und sofort servieren.

MAKROS PRO PORTION

303	16 g	8 g	23 g	2 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen