

Sommersalat mit gegrillten Nektarinen



Summer time is salad time! Dieser fruchtig leichte Sommersalat ist genau das Richtige für die heißen Julitage.

Vom Grill schmeckt gleich alles noch ein bisschen besser. Das gilt aber nicht nur für Fleisch und Wurst, nein auch Gemüse und sogar Früchte profitieren geschmackstechnisch von ein paar Minuten auf dem Rost.

Wir legen Nektarinspalten aufs Feuer, die danach im Salat landen. Daneben schaffen es auch Blaubeeren, Zwiebeln und Feta in die Schüssel. Dressiert wird das Ganze mit einer köstlichen Basilikum-Zitronen-Sauce, die diesen Salat in eine wahre Geschmacksexplosion verwandelt.

Salat

- 3 Nektarinen, in Spalten geschnitten
- Olivenöl zum Bestreichen
- 1 grosse rote Zwiebel, in dünne Spalten geschnitten
- 250 g Mischsalat
- 125 g Blaubeeren
- 150 g Feta
- Basilikum zum Garnieren

Basilikum-Zitronen-Sauce

- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 50 ml Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijonsenf
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

1. Die Nektarinspalten mit Olivenöl bestreichen und danach auf dem heissen Grill beidseitig circa 3 Minuten braten, bis sie weich sind.
2. Die Zwiebel mit dem Mischsalat und den Blaubeeren vermengen. Den Fetakäse darüberbröseln, die warmen Nektarinspalten darauf verteilen und mit Basilikum garnieren.
3. Für die Sauce alle Zutaten mit dem Mixer pürieren, abschmecken und über dem Salat verteilen.

Zubereitungsdauer: ca. 15 Minuten