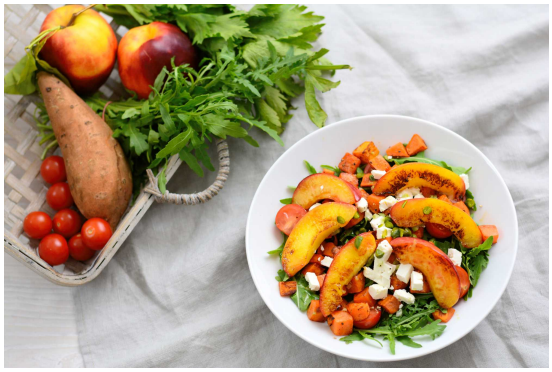
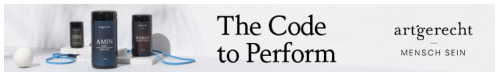


Sommersalat mit gebackenen Nektarinen

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
20	**5**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 Bund Rucola
- 100g Cocktailtomaten
- 50g Fetakäse
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Nektarinen
- Stangensellerie
- Pistazien
- Essig, Öl, Salz, Pfeffer



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Rucola waschen und in die Teller geben. Die Cocktailtomaten halbieren, den Stangensellerie fein hacken und ebenfalls auf die Teller geben. Etwas Essig und Öl darüber geben.

Die Süßkartoffeln schälen und klein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Süßkartoffelwürfel hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen (es passen auch Paprika, Chili, Curry oder Rosmarin). Ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze braten bis sie weich sind.

Währenddessen die Nektarinen in Spalten schneiden.

In einer zweiten Pfanne Butter schmelzen und die Nektarinenspalten kurz von beiden Seiten anbraten.

Den Feta würfeln und die Pistazien grob hacken.

Zuerst die Süßkartoffelwürfel, dann den Feta und die Nektarinen auf den Salat geben und zum Schluss die Pistazien darüber streuen.

© 2026 TIME2TRI GmbH