



## Sommerlicher Salat mit Jungspinat und Nektarinen

Die Temperaturen zeigen im Moment auf Hochsommer hoch2. Aber wir wollen bitte nicht jammern, denn gerade in diesem Jahr hatten wir ziemlich lang kaltes und regnerisches Wetter.

Bei solch heißen Temperaturen fragt man sich immer wieder, was man kochen oder eben nicht kochen soll.

Mein heutiges Rezept kommt ohne Kochen aus und schmeckt super fein.

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

2 – 3 reife aber feste Nektarinen (ca. 500 g)

100 g Jungspinat

### **für den Tomatensalat**

200 g Cocktailtomaten

1 Esslöffel Olivenöl

2 kleine rote Zwiebeln

3-4 Zweige Basilikum

Salz und Pfeffer nach Bedarf

### **Zitronen-Sauce**

1 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Bedarf

### **Zubereitung**

Eine Grillpfanne erhitzen. Nektarinen waschen und in Schnitze schneiden. Die Schnitze sollten alle möglichst gleich dick sein (ca. 1 cm). Die Schnitze auf beiden Seiten in der Grillpfanne grillieren. Sehr schön sieht der Salat aus, wenn auf der Nektarine die Grillstreifen gut ersichtlich sind. Auf einen Teller geben und erkalten lassen.

Rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Während ca. 10 Minuten ins Wasser geben, damit sie etwas an Schärfe verlieren.

Tomaten waschen, vierteln und in eine Schüssel geben. Zwiebel abtropfen und zu den Tomaten geben. Basilikum waschen und gut abtropfen. Blätter von den Zweigen zupfen und von Hand zerstückeln. Zu den Tomaten geben. Mit Olivenöl übergossen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Damit es für den ganzen Salat auch wirklich genügend Sauce hat, habe ich zusätzlich eine Zitronen-Salatsauce zubereitet. Das heisst, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüsse geben und mit Hilfe eines Schwingbesens das Ganze gut emulgieren.

Nun wird der Salat in eine Schüssel geschichtet.

In eine grosse Schüssel den gewaschenen und gut abgetropften Jungspinat geben. Tomatensalat darüber verteilen. Nektarinenschnitze ebenfalls in den Salat geben. Wer mag, kann einige Schnitze zum Schluss über den Salat anrichten. Zitronen-Salatsauce darüber verteilen. Der Salat ist servierfertig.

**\*\*Wer dem Salat noch etwas mehr Würze geben möchte, kann etwas Gorgonzola darüber zerbröckeln. E sollte der würzige und nicht der cremige Gorgonzola sein, damit er sich auch gut darüber bröckeln lässt. Als Alternative geht auch Blauschimmelkäse.**

