

JAMIE KOCHT
ITALIEN



AUS DEM HERZEN DER ITALIENISCHEN KÜCHE

SALAT MIT GEGRILLTEN APRIKOSEN

BLÜHENDER THYMIAN, ROSA PFEFFER, MOZZARELLA & PROSCIUTTO

Als ich vor Jahren zum ersten Mal erlebte, wie die Italiener Früchte in Salat integrieren, änderte sich meine Einstellung zu Salat grundlegend. Aus einer kümmerlichen Beilage wurde ein echtes kulinarisches Highlight. Dieser Prachtwerk steht ganz in diesem Zeichen. Auch andere Steinfrüchte bieten sich dafür an.

FÜR 4 PERSONEN | 25 MINUTEN

8 reife Aprikosen

8 Zweige Thymian,
möglichst mit Blüten

Olivendöl

2 EL Weißweinessig

natives Olivendöl extra

1 große Prise rosa
Pfefferkörner

1/2 rote Zwiebel

2 große Handvoll Blattsalate,
wie Escaricol, *casaleymaco*,
Rucola

4 Scheiben *prosciutto*
(luftgetrockneter Schinken)

1 Mozzarella-Kugel (125 g)

1 Bio-Zitrone

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Aprikosen halbieren, entsteinen und auf einer Platte in der Hälfte des Thymians und 1 EL Olivendöl wenden. Die Früchte mit der Schnittfläche nach unten in die heiße Pfanne legen und 6 Minuten garen, bis sie kräftig gebräunt und karamellisiert sind. Nach der Hälfte der Zeit umdrehen.

Inzwischen den Essig und 2 EL natives Olivendöl extra auf die Platte träufeln. Die rosa Pfefferkörner darauf zerbröckeln. Die Zwiebel schälen, in ganz feine Ringe schneiden und in dem Dressing wenden, sodass sie leicht mariniert werden. Die Salatblätter putzen, größere Blätter zerpfücken oder zerschneiden und auf die Platte häufen. Den Schinken in Stücke zupfen und wie kleine Wellen über den Salat drapieren.

Den Mozzarella behutsam zerteilen, mit Meersalz, schwarzem Pfeffer, etwas abgeriebener Zitronenschale und ein paar Tröpfchen nativem Olivendöl extra würzen und auf dem Salat anrichten. Die gegrillten Aprikosen mit dem gerösteten Thymian dekorativ auf dem Salat arrangieren, restlichen Thymian und verbliebene Blüten dazugeben. Noch mit einer Winzigkeit Olivendöl abrunden und servieren.

| KALORIEN | FETT | GF | EIWEISS | NH | ZUCKER | SALE | BS |
|----------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|
| 266 kcal | 18,9 g | 6,2 g | 10 g | 3,2 g | 3,6 g | 1,2 g | 1,3 g |

