

## **Fruchtiger Pfirsich-Mozzarella-Salat**

Oft sind es kleine Änderungen, die eine große Wirkung entfachen. Sei es der neue Gürtel, der ein in die Jahre gekommenes Kleid wieder tragbar macht. Die bunten Kissen auf dem Sofa, die frischen Wind in die Wohnung bringen. Oder aber der Pfirsich, der die Tomate im klassischen italienischen Caprese ersetzt. Nichts gegen Caprese – ich liebe sie. Aber Erstaunen ruft man damit bei den meisten nicht mehr hervor. Pfirsich-Mozzarella haben dagegen viele bestimmt noch nicht gegessen. Es wird Zeit.

### **Das braucht ihr für 2 Portionen:**

- 5 Bergpfirsiche
- 2 Kugeln Mozzarella nach Wahl
- Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer

### **So geht's:**

Wählt euren favorisierten Mozzarella aus: Die Gourmets unter euch bevorzugen sicherlich Büffelmozzarella – wer es besonders figurbewusst mag, der nimmt die Light-Variante. Ein Kompromiss ist der normale aus Kuhmilch.

Schneidet die beiden Mozzarellakugeln jeweils in 10 bis 15 Scheiben. Die Pfirsiche schneidet ihr in ebenso viele Scheiben. Löst dabei vorsichtig den Stein heraus.



Legt die Pfirsich- und Mozzarellascheiben abwechselnd wie einen Fächer auf einen Teller. Träufelt etwas Essig darüber. Salzt und pfeffert die Käse und Obst. Dazu passt Baguette oder Ciabatta. Lasst es euch schmecken.

### **Ernährungsinfo:**

Wenn ihr Käse liebt, aber nicht sooo viel Fett in euch schaufeln wollt, dann ist Mozzarella ein guter Kompromiss. Er punktet mit einer ordentlichen Portion Protein. In Zahlen: Es sind rund 25 Gramm pro Kugel. Mit 500 Milligramm pro Kugel steuert er außerdem eine ordentliche Portion Kalzium bei. Hinzu kommen B-Vitamine, Vitamin A und E. Was Mozzarella indirekt gesund macht, ist, dass man ihn meist mit anderen wertvollen Lebensmitteln isst. Zum Beispiel eben mit Pfirsichen. Sie sind reich an Vitamin A, das ist gut für die Sehkraft. Außerdem enthalten sie eine ordentliche Portion Vitamin E. Dieses Vitamin schützt unsere Zellen vor freien Radikalen und damit vor schneller Alterung. In einem Pfirsich stecken bereits rund 20 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin K, das vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen soll. Der relativ hohe Kalium-Gehalt hilft dabei, den Körper sanft zu entwässern.

### **Nährwerte pro Portion (in Klammern: light):**

- Brennwert: 400 (305) kcal
- Protein: 23 (26) g
- Kohlenhydrate: 22 (21) g
- Fett: 22 (11) g