



Zweierlei Erbsensalat mit Serranoschinken

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Erbsen, tiefgefroren 300 g

Zuckerschoten 300 g

Rucola 100 g

Senf 1 TL

Süßer Senf 1 TL

Balsamicoessig, hell 2 EL

Olivenöl 3 EL

Pfeffer, schwarz

Serranoschinken 100 g

Parmesan 50 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Sieb

1. In einem Topf etwa 2 l Salzwasser aufkochen. Tiefgefrorene Erbsen und Zuckerschoten im siedenden Wasser ca. 2 Min. garen. Erbsen und Zuckerschoten in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Rucola ebenfalls in dem Sieb waschen.
2. In einer Schüssel 1 TL Senf, 1 TL süßen Senf und 2 EL Balsamicoessig verrühren. 3 EL Olivenöl langsam dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Schüssel Erbsen, Zuckerschoten und Rucola mit dem Dressing vermengen. Erbsensalat auf einer Platte verteilen und mit Serranoschinken belegen. Mit einem Sparschäler Parmesan fein hobeln und ebenfalls auf dem Salat verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Statt tiefgefrorener kannst du natürlich auch frische Erbsen verwenden. Diese aus der Schale pulen und ca. 2 Min. im Wasser garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 248 kcal

Kohlenhydrate 16 g

Eiweiß 18 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 12 g
