

Zweierlei Erbsensalat mit Serranoschinken





Zubereitungszeit 15min





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 gemahlen	
Serranoschinken	100 g
Parmesan	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Sieb

- 1. In einem Topf etwa 2 I 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