

Spitzkohl-Parma-Schinken-Salat

Für 1 Portion:

50 g Walnüsse	100 g Zuckerschoten	50 g Parma-Schinken
50 g Schattenmorellen	30 g griechischer Joghurt	Salz und Pfeffer
1 Zitrone	Olivenöl	

Die Walnüsse zerbröseln und ohne Fett in der Pfanne anrösten. Die Zuckerschoten zu dünnen Stiften schneiden. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz auswischen und den Parma-Schinken kurz in die Pfanne geben. Nun die Schattenmorellen kleinhacken und mit den Nüssen in eine Schüssel geben. Die Zuckerschoten zu den Nüssen und Schattenmorellen in die Schüssel geben. Den Parma-Schinken aus der Pfanne nehmen. Den Spitzkohl kleinhacken und zu den Nüssen geben. Ein wenig griechischen Joghurt, sowie Salz und Pfeffer ebenfalls hinzufügen. Das Ganze durchmischen und ein paar Spritzer Zitronensaft darüberträufeln. Etwas kaltgepresstes Olivenöl darüber geben. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Parma-Schinken bedecken. Das Ganze noch einmal mit Pfeffer verfeinern und servieren.

Steffen Henssler am 17. Oktober 2012