

Mediterraner Couscous Salat mit Wellness Schinken Gemüse

02.Mai 2022

Zutaten für 4 Personen

200g Wellness Schinken

200g Couscous

500g grüner Spargel

Grüne Teile 1 Jungzwiebel

1 gelber Spitzpaprika

100g Baby-Spinatblätter

100g Cocktail-Tomaten

50g getrocknete Tomaten

50g Tomatenmark

Wasser

Rapsöl

Olivenöl

Salz

Pfeffer



Zubereitung

Wellness Schinken würfelig schneiden. Die holzigen Enden des Spargels entfernen und danach in 2 cm große Stücke schneiden. Cocktail-Tomaten vierteln. Paprika, Jungzwiebel, getrocknete Tomaten und Baby-Spinatblätter in Streifen schneiden.

Couscous in eine Müsli-Schüssel füllen, salzen, mit 300ml gekochtem Wasser übergießen und ziehen lassen. Wellness Schinken mit etwas Rapsöl anrösten und danach in eine große Schüssel gegeben. Spargel mit etwas Rapsöl anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Wasser hinzufügen, Spargel darin bissfest köcheln lassen und danach ebenfalls in die Schüssel geben. Getrocknete Tomaten mit etwas Rapsöl anrösten und danach in die Schüssel geben.

Tomatenmark und etwas Wasser in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und danach Couscous darunter rühren. Mit Olivenöl marinieren. Couscous, Jungzwiebel, Cocktail-Tomaten und Baby-Spinatblätter ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous-Salat in tiefen Tellern anrichten .