

Zartweizensalat mit Schinken und Mais

Zutaten für 2 Portionen

1 Kochbeutel Zartweizen (125 g),
100 g Kochschinken,
2 Frühlingszwiebeln,
50 g Lauch (nur das Weiße),
110 g Spargelköpfe aus dem Glas (Abtropfgewicht),
140 g Gemüsemais (Abtropfgewicht),
2 EL Olivenöl,
2 EL gehackte Blattpetersilie.



Für das Yoghurt – Dressing :

1 Becher Yoghurt (150 g),
4 EL Limetten- oder Zitronensaft,
Salz,
1 Prise Zucker.

Zubereitung :

Für den Zartweizensalat den Zartweizen im Kochbeutel nach Packungsvorschrift garen. Frühlingszwiebel abziehen, die weißen Köpfe halbieren. Lauch waschen, putzen und vom weißen Teil Ringe abschneiden. Die Petersilie waschen, gut trocken schütteln und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln und den Lauch 10 Min. im Olivenöl dünsten dass sie Farbe nehmen. Den gut abgetropften Zartweizen untermengen, kurz erhitzen, damit das restliche Wasser verdampft. Abkühlen lassen. Den Kochschinken würfeln. Spargel und Mais abtropfen lassen. In einer großen Schüssel den Schinken, den Mais, den Spargel und den abgekühlten Zartweizen vermengen.

Zubereitung Yoghurt – Dressing :

Den Yoghurt mit dem Limetten- oder Zitronensaft glatt verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Das Yoghurt Dressing über den Zartweizensalat verteilen und mindestens 10 Min. durchziehen lassen.