

Italienische Bowl mit **Fiorella di Tomino** und Parmaschinken

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

175 g **Fiorella di Tomino**
200 ml Gemüsebrühe
50 ml Orangensaft
250 g Couscous
4 EL heller Balsamico-Essig
1 EL flüssiger Honig
Salz
Pfeffer
6 EL Olivenöl
je 150 g gelbe und rote
Kirschtomaten
1 Dose (425 ml)
Artischockenherzen
10 Stiele Basilikum
1 Avocado
1 EL Zitronensaft
150 g Parmaschinken
2 EL Chiasamen



ZUBEREITUNG:

1. Brühe und Orangensaft in einem Topf aufkochen. Couscous mit der kochenden Brühe übergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren.
2. Tomaten waschen und halbieren. Artischocken abtropfen lassen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.



3. Couscous auflockern und mit Hälfte der Vinaigrette vermengen. Restliche Vinaigrette zu den Tomaten geben und mischen. Gehackten Basilikum unterrühren. Fiorella di Tomino in kleine Würfel schneiden. Couscous, Tomaten, Artischocken, Avocado und Schinken in Schalen anrichten. Mit Käsewürfeln und Chiasamen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

Ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 2140 kJ, 510 kcal, E 16 g, F 33 g, KH 31 g