



# Schinken-Spargel-Röllchen

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

grüner Spargel	1 Bund
weißer Spargel	1 Bund
Kochschinken	100 g
Frischkäse, natur	6 TL
Sahnemeerrettich	4 TL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Spargel waschen, weißen Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden oder abbrechen. Spargel im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. weich garen, herausheben, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2. Schinken mit jeweils 1 TL Frischkäse und etwas Sahnemeerrettich bestreichen. Pfeffern und je 4 Spargelstangen darin aufrollen. Schinken-Spargel-Röllchen als Häppchen servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	54 kcal		
Kohlenhydrate	3 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	6 g	Fette	2 g