



Rezepte > Mittagessen

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 gemahlen

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
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	2 g