



Schinken-Spargel-Röllchen

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
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 abscheiden 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