



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

Eiweiß 6 g

Ballaststoffe 1 g

Fette 2 g