Spargel-Schinken-Röllchen

Zutaten

Menge

300 g	grüner Spargel
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zutaten für das Spargel-Sushi mit Ziegenfrischkäse

5	getrocknete Tomaten
6	Walnüsse
½	Bio-Zitrone
150 g	Ziegenfrischkäse
8 Scheiben	Parmaschinken

Für das Spargel-Sushi mit Curry-Frischkäse

10 Halme	Schnittlauch
1	Paprika
150 g	Frischkäse
½ TL	Currypulver
1 Prise	Chilipulver
8 Scheiben	Schwarzwälder Schinken

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min. + 30 Min. Kühlzeit

pro Portion: 555 kJ, 132 kcal, 4,50 g Kohlenhydrate, 8,73 g Eiweiß, 8,66 g Fett, 19,6 mg Cholesterin, 1,69 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

Zubereitung

Spargel und Schinken sind ein absolutes Dream-Team! Deshalb haben wir diese köstliche Kombination einfach mal neu interpretiert und ein Spargel-Schinken-Sushi kreiert. Der Schinken wird mit Spargel und Frischkäse gefüllt und dann zu kleinen Schinken-Röllchen gerollt. Das Rezept ist wirklich einfach und super lecker und perfekt, wenn du auf der Suche nach tollem Fingerfood mit Spargel bist. Das musst du ausprobieren!

Step 1:
Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden und den Spargel in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen lassen.

Step 2:
Für das Spargel-Sushi mit Ziegenfrischkäse schneidest du nun getrocknete Tomaten in schmale Streifen. Nun die Walnüsse grob hacken, ohne Fett in einer Pfanne rösten und zusammen mit dem Ziegenfrischkäse, sowie dem Abrieb und einem Teelöffel Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:
Die Paprika entkernen und in dünne streifen scheiden. Den Schnittlauch fein hacken. In einer zweiten Schüssel den normalen Frischkäse mit dem Currypulver, Chilipulver und Schnittlauchringen vermengen. Das wird die Füllung für das andere Spargel-Sushi.

Step 4:
Nun ein Brett mit Frischhaltefolie auslegen. Dann vier Scheiben Parmaschinken leicht überlappend darauf legen, sodass sie eine quadratische Fläche bilden. Die Hälfte der Ziegenkäse-Mischung gleichmäßig auf dem Schinken verstreichen. Drei Spargelstangen sowie die Hälfte der getrockneten Tomaten an das untere Ende der Schinkenstreifen legen.

Step 5:
Den Schinken nun zusammen mit der Fischhaltefolie fest aufrollen und an den Enden wie Bonbons verschließen. Mit der anderen Hälfte der Mischung ebenso verfahren.

Step 6:
Nun jeweils vier Streifen Schwarzwälder Schinken auf Fischhaltefolie legen, mit der Currymischung bestreichen und mit Spargelstangen sowie Paprika-Streifen befüllen und ebenfalls fest zusammenrollen.

Step 7:
Die Rollen mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und kurz vor dem Servieren wie Sushi aufschneiden.