



apoday® Rezepte

Spargel & Co.

Spargel-Schinkenröllchen mit Käse

1 TL Butter
1 Prise Zucker
Salz
6 Stangen weißer Spargel
50 g Emmentaler
2 Scheiben gekochter oder roher Schinken
(nicht zu dünn geschnitten)

Spargel mit dem Spargelschäler oder einem scharfen Messer schälen und die Endstücke abschneiden. In einem breiten Topf Wasser mit 1 TL Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineingeben. Je nach Dicke der Stangen zugedeckt 12 bis 15 Minuten kochen. Inzwischen den Käse in 4 Scheiben schneiden. Je nach Form die Schinkenscheiben rechteckig schneiden. Jeweils 3 Stangen Spargel in eine Schinkenscheibe einwickeln und mit Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C einige Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt. Mit Petersilie bestreut servieren.

253 kcal (1059 kJ), 26,2 g Eiweiß, 16,2 g Fett, 0,6 g Kohlenhydrate