



Diätmann

Rezept der Woche

Spargelröllchen überbacken

16 Stangen	Spargel
4 Scheiben	gekochter Schinken
5 EL	Sahne
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Gouda, gerieben
2	Tomaten
	Petersilie

Den Spargel schälen, in Salzwasser bissfest garen. Schinkenscheiben halbieren. Je 2 Spargelstangen mit einer halben Schinkenscheibe umwickeln. Die Rollen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Sahne und Ei gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Gouda untermischen und über den Spargel gießen. Tomaten in Scheiben schneiden, Spargel damit belegen. Den restlichen Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 - 20 Minuten überbacken. Mit gehackter Petersilie betreuen. Dazu schmeckt Reis.

