



ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN | BACKZEIT: 25 MIN



ZUTATEN

Für 2 Portionen:

- 1 kg grüner Spargel (dünn)
- 300 g Parma- oder Serranoschinken
- 2 Stck. Limette (Bio)
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

ZUBEREITUNG

1. Spargel gründlich waschen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Den Spargel im Dampfeinsatz eines Kochtopfs etwa 3-4 Minuten bissfest garen lassen.
3. Währenddessen die Limette gründlich heiß abwaschen und etwa einen Teelöffel Limettenschale fein abreiben. Anschließend die Limette halbieren und eine der beiden Hälften über einer Schüssel auspressen. Dann die abgeriebene Limettenschale hinzugeben und das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Den Spargel sofort nach dem Garen mit eiskaltem Wasser abschrecken, um seine Farbe beizubehalten. Gut abtropfen lassen.
5. Den Spargel gründlich mit dem Dressing vermengen und für 15 Minuten ziehen lassen.
6. Jeweils drei bis vier Spargelstangen in eine Scheibe Schinken einrollen. Vorher den Spargel leicht abtropfen lassen, um überschüssige Marinade zu entfernen.
7. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargel-Schinken-Rollen von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Optimal ist eine leichte Bräunung.