



Röllchen von Rindersaftschinken an Feldsalat

Zutaten für vier Personen

12 Scheiben Rindersaftschinken (à 10 g)
120 g feine Streifen von Sellerie, Karotten, Äpfel
1 Frühlingszwiebel
1 ½ EL gehackte gemischte Kräuter
100 g Schmand
1 EL frisch geriebener Meerrettich
150 g Feldsalat
½ Bund Radieschen
1 ½ EL gehackte Walnüsse
2 ½ EL Apfelessig
80 ml Apfelsaft
2 ½ EL Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer
4 Kerbelsträußchen

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Streifen von Sellerie, Karotten, Apfel und Röllchen von der Frühlingszwiebel mit Schmand, gehackten gemischten Kräutern und Meerrettich gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenscheiben auflegen, Masse an einem Ende anhäufen, einrollen.

Radieschen säubern und in Scheiben schneiden. Feldsalat mehrmals gut kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, als Bukett auf flachem Teller anrichten, Radieschenscheiben und gehackte Walnüsse darüber verteilen.

Apfelessig mit Apfelsaft, Olivenöl, gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen gut verrühren, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Marinade über den Salat geben, Schinkenröllchen daneben anrichten, mit Kerbelsträußchen garnieren.

Dieses Gericht ist eifrei und glutenfrei.

Nährwert pro Portion

322 kcal – 26 g Fett – 11 g Eiweiß – 13 g Kohlenhydrate – 1 BE