# Gefüllte Putenschinkenröllchen mit Spargel

## Zutaten für 4 Portionen

150 g Frischkäse mit Kren
2 EL Joghurt 1,5% Fett
150 g Putenschinken natur
500 g Spargel roh
eine Prise Zucker
1 Scheibe Weißbrot
Saft einer halben Zitrone
1/4 Stück Gurke
1 Stück klein Zwiebeln
1 EL Weinessig
1/8 l Gemüsesuppe
1 1 EL Olivenöl
Speisesalz
Pfeffer
Kirschtomaten

## Zubereitung

Den Spargel gründlich schälen, die holzigen Enden abschneiden und in etwas gezuckertem Wasser mit einer halben ausgepressten Zitrone sowie einem Stückchen Weißbrot bissfest kochen.
Falls der Topf zu breit ist, die Spargelstangen einfach mit Garn zusammenbinden.
Je nach Dicke des Spargels 10-20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Gurke aushöhlen, fein würfeln und mit Kren-Fischkäse, Joghurt und etwas Zitronensaft vermengen.
Putenschinken auflegen, mit der Frischkäsemasse bestreichen und aufrollen.
Für die Vinaigrette die Zwiebel fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen, mit Weißweinessig ablöschen und mit Gemüsesuppe auffüllen.
Den Spargel klein schneiden und mit der Vinaigrette marinieren.
Auf einem Teller gemeinsam mit den Schinkenröllchen und Kirschtomaten anrichten.

**Guten Appetit!**

| Nährwertangaben pro Portion 320g | | | |
|---|---|---|---|
| 160 kcal | 16 g Eiweiß | 7 g KH | 7 g Fett |

© Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin