


Gemüsesticks im Rohschinken-Mantel



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 25 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 100 g** Schweizer Rohschinken, in feinen Scheiben
- 3** Rüebli
- 2 Zweige** Sellerie
- 1 Stück** Ingwer, ca. 3 cm lang
- 40 g** Butter
- 1 EL** Honig
- Chiliflocken
- Salz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 114** kcal
- 6 g** Eiweiss
- 5 g** Kohlenhydrate
- 8 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Speck zum Snack

Statt Rohschinken Speck verwenden.

Zubereitung

- 1** Rüebli schälen, Sellerie putzen. Beides quer halbieren und der Länge nach vierteln. Ingwer in Scheiben schneiden. Butter auf mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen. Rüebli, Sellerie und Ingwer zugeben und langsam unter gelegentlichem Wenden in ca. 8–10 Minuten knackig garen.
- 2** Gemüsestäbchen aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und jedes Stäbchen mit einer Scheibe Rohschinken umwickeln.
- 3** Honig und Chiliflocken in die Pfanne geben und erhitzen. Umwickelte Gemüsestäbchen dazugeben und unter Schwenken etwas karamellisieren lassen.



Der feine Unterschied.

4 Nach Belieben leicht salzen und lauwarm servieren.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Schweiz. Natürlich.

