Gemüsesticks im Rohschinken-Mantel

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.

4 Nach Belieben leicht salzen und lauwarm servieren.