

Neu komponiert



Speckrollen-Spiessli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Ergibt 4 Stück

Speckrollen-Spiessli

200 g Wirz

1 Rüebli, mit dem Sparschäler
längs dünne Streifen
abgeschält

Salzwasser, siedend

1 Dose Borlotti-Bohnen
(ca. 400 g), abgetropft, kalt
abgespült

1 Esslöffel Majoran,
fein gehackt

16 Tranchen Bratspeck

4 Holzspiesschen

¼ Teelöffel Salz

Pfeffer

1. Wirzblätter ohne Blattrippen in 16 Streifen schneiden, die je ca. 15 cm lang und gleich breit sind wie die Specktranchen. Zusammen mit den Rüeblistreifen im Salzwasser ca. 5 Min. knapp weich kochen, abtropfen.
2. Die Hälfte der Bohnen (siehe «Tipps») pürieren. Majoran daruntermischen.
3. Specktranchen auf der Arbeitsfläche auslegen, Rüeblistreifen darauflegen, mit dem Bohnenpüree dünn bestreichen, je einen Wirzstreifen darauflegen, satt aufrollen.
4. Je 4 Speckrollen an ein Spiesschen stecken. Spiesschen in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. goldbraun braten (siehe Tipps), würzen.

Dazu passt: Risotto.

Tipps

- Die restlichen Borlotti-Bohnen unter einen Blattsalat mischen.
- Haben in der Bratpfanne nicht alle Spiessli Platz, diese so viel wie nötig mit der Schere kürzen.

Pro Person: 24 g Fett, 14 g Eiweiss,
12 g Kohlenhydrate, 1332 kJ (318 kcal)

Schweiz.
ganz natürlich.



Buon appetito!

Ticino che passione! Geniessen kann man hier auf verschiedensten Ebenen: mal einen süffigen Merlot im Grotto, mal «Risotto à la mode du chef» im Gourmetlokal. Entdecken Sie die schönsten kulinarischen Schätze des Tessins auf unserer Website

www.bettybossi.ch

www.bettybossi.ch/links/schweiz