



Spargelrollen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Gratinieren: ca. 25 Min.

Für eine ofenfeste Form
von ca. 2 ½ Litern, gefettet

leicht

Salzwasser, siedend

1 kg grüne Spargeln

400 g Frühkartoffeln,
längs geviertelt

1 Esslöffel Olivenöl

¼ Teelöffel Salz

250 g Schinken (ca. 8 Tranchen)

1. Spargeln im Salzwasser je nach Dicke 4–8 Min. knapp weich kochen, abtropfen, trockentupfen.
2. Kartoffeln mit Öl und Salz mischen, auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Bleches legen.
3. Je drei Spargeln mit einer Tranche Schinken umwickeln, in die vorbereitete Form legen.

Guss

2 dl Milch

2 Eier

½ Teelöffel Salz

1 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

Butterflöckli

Milch, Eier, Salz und Schnittlauch gut verrühren, über die Spargeln giessen, Butterflöckli auf dem Schinken verteilen. Form neben die Kartoffeln auf das Blech stellen.

Gratinieren: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 16 g Fett, 24 g Eiweiss,
29 g Kohlenhydrate, 1486 kJ (356 kcal)