

Überbackene Spargel-Schinkenrollen mit Tomate und Spinat

Zutaten | 4 Portionen

500 g	frischer Spinat (oder TK)
etwas	Salz, Pfeffer und Chili
1 kg	Spargel
20 g	Butter
1 TL	Zucker
4	mittelgroße Tomaten
50 g	Parmesan (mind. 45 % Fett i.Tr.)
100 g	Hartkäse, würzig (mind. 45 % Fett i.Tr.)
5 EL	Sahne
2	Eigelbe
etwas	Muskatnuss
15 g	Butter zum Ausfetten
8 Scheiben	Parmaschinken (gesamt mind. 100g)

Zubereitungszeit: 25 Min., Backzeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Frischen Spinat gut waschen, evtl. die Stiele abzupfen und in Salzwasser 1 - 2 Min. blanchieren.
- In einem Sieb gut abtropfen lassen und etwas ausdrücken. Mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.
- Spargel ggf. schälen, die Enden abschneiden und waschen.
- Den Spargel in kochendem Salzwasser mit Butter und Zucker bissfest garen.
- Die Tomaten häuten (dafür die Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren), entkernen und in Würfel schneiden.
- Käse fein reiben.
- Sahne mit Eigelben, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und vermengen.
- Tomaten und Käse zufügen und unterheben.
- Auflaufform ausbuttern.
- Die Hälfte vom Spinat gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.
- Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche auslegen und den restlichen Spinat darauf verteilen.

- Je nach Menge 2 - 3 Stangen Spargel pro Schinkenscheibe quer darin einwickeln und ebenfalls in die Form geben.
- Nun die Tomaten-Käsemasse darüber verteilen, so dass vom Spargel noch die Köpfe und Enden etwas sichtbar bleiben.
- Im vorgeheizten Backofen auf mittl. Schiene, ca. 10 - 15 Min., je nach Geschmack goldgelb bis leicht gebräunt, überbacken.
- Spargel direkt in der Form servieren.

Tipp:

Hierzu passen kleine, neue, gekochte Kartoffeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 559 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
440 kcal	31,3 g	10,5 g	28,5 g	710 mg