

# Schinken-Sushi mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 67 kcal/ 280 kJ	Fett: 5 g
Eiweiß: 5 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g
Kohlenhydrate: 2 g	ungesättigte Fettsäuren: 3 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 50 Minuten

## Zubereitung:

1. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden. Spargel abspülen, kurz blanchieren und abkühlen lassen. Rote Paprika abspülen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend im Backofen kurz rösten und dann abkühlen lassen.
2. Walnüsse grob hacken und anschließend mit Ziegenkäse und Petersilie in einer Schüssel verrühren.
3. Vier der Schinkenscheiben leicht überlappend auf ein Brett legen, sodass sie eine quadratische Fläche bilden.
4. Die Hälfte der Walnuss-Mischung gleichmäßig auf dem Schinken verteilen. Fünf bis acht Spargelstangen sowie die Hälfte der Paprikastreifen horizontal auf die Mischung geben. Nun den Schinken an der näher gelegenen Seite anheben und vorsichtig zu einer festen Sushi-Rolle rollen. Mit den restlichen Zutaten genau so verfahren. Die Sushi-Rollen bis zum Servieren gut kühlen.
5. Kurz vor dem Servieren jede der Sushi-Rollen in acht gleich große Stücke schneiden.

## Zutaten für 16 Portionen :

- 10 - 16 grüner Spargel, blanchiert und Stangen abgekühlt
- 1 rote Paprika
- 70 g kalifornische Walnüsse
- 140 g Ziegenkäse
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 8 Scheiben Parmaschinken