Nah&Frisch



Benjamin Schweighofer | Professional

Schinkenröllchen, asiatisch inspiriert

Hauptspeise | Asiatisch | Sommer

Zubereitung **Schwierigkeit:** ● ○ ○ ○ ○ **Zeit: 30 min.**

Die Hälfte der Karotte und der Gelben Rübe in kleine Würfel schneiden. Mit den gekochten Mungobohnen, Sauerrahm, Mayonnaise und Chiliflocken/-sauce vermengen und ca. 10 Minuten kühl stellen. Ist danach die Masse zu fest, etwas Sauerrahm zugeben. Ist sie zu flüssig, ein paar Bohnen mit der Gabel zerdrücken und untermischen.

Beinschinken mit ca. je 2 – 3 EL Bohnen-Rahm-Masse füllen und einrollen. Wenn die Rollen nicht sofort gegessen werden, unbedingt abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Zuckerhut in Streifen, restliche Karotten und gelbe Rübe würfelig schneiden. Alles mit den Adzukibohnen vermischen. Mit 2 – 3 EL Marinade 1 marinieren.

Salat auf flachen Tellern anrichten. Schinkenrollen schräg in der Mitte durchschneiden und daraufsetzen. Evtl. mit Petersilie dekorieren und mit je 3 – 4 EL Marinade 2 beträufeln.

Zutaten

- 1 Karotte
- 1 gelbe Rübe
- 3 - 5 EL gekochte Mungobohnen
- 2 - 4 EL Sauerrahm
- 1 EL Mayonnaise
- Chiliflocken oder Chilisauce nach Bedarf
- 6 - 8 Scheiben Beinschinken
- 2 Handvoll Zuckerhut (ein kleiner Kopf, Alternativ: Endivie)
- 4 - 5 EL gekochte Adzukibohnen
- frische Petersilie als Deko

Marinade 1

- 6 - 8 EL Weißweinessig, 1 - 2 TL süßer Senf, 14 - 16 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Marinade 2

- 4 EL Joghurt, 1 EL Sauerrahm, 1 - 2 EL Apfelessig, Saft von 1/2 Zitrone, 4 - 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker