

Fisolen im Schinkenmantel

Zutaten: für 2 Personen

- 500g Fisolen
- 4 Scheiben magerer Schinken
- etwas geriebener Käse (z.B. Bierkäse nur 15% F.i.T.)
- 1 EL scharfer Senf
- Salz und Pfeffer
- Chilligewürz



Zubereitung:

- Die Fisolen waschen und die Spitzen abschneiden
- In reichlich Wasser bissfest kochen
- Jede Scheibe Schinken mit Senf bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Chilli nach Geschmack würzen
- Einige Fisolen auf das ,Schinkenblatt legen und einrollen
- In eine ofenfeste Form schichten und mit Käse bestreuen
- Im Backrohr mit hoher Hitze überbacken , bis der Käse geschmolzen ist

Mit Blattsalat serviert haben Sie für den Abend ein leckeres kohlehydratarmes Gericht!

Und nun gutes Gelingen!