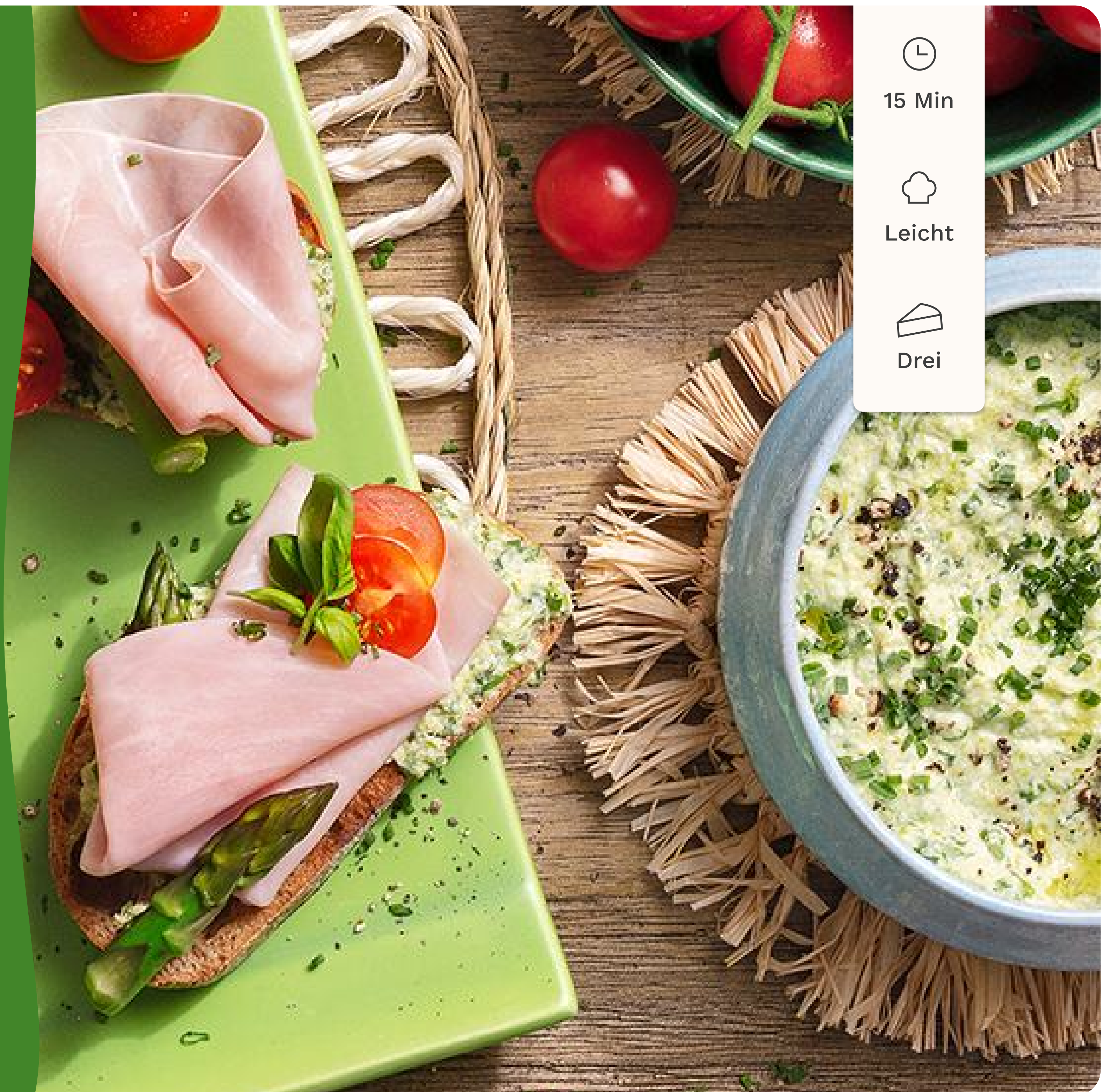


Canapés mit Spargelaufstrich und Saftschinken

Unsere hausgemachte Spargelcreme ist der Star unserer köstlichen Canapés mit Saftschinken. Feine Spargelstücke, kombiniert mit aromatischen Kräutern und cremigem Frischkäse, verwöhnen deinen Gaumen. Ein wahrer Genussmoment, den du dir nicht entgehen lassen solltest!



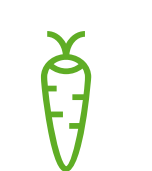
15 Min
Leicht
Drei

Zutaten

1 Packung Herta Saftschinken -25 % Salz
150 g leichter Frischkäse

 **GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE**

1 Vollkorn-Ciabatta

 **OBST & GEMÜSE**

200 g Kirschtomaten

250 g grüner Spargel (enthält weniger Wasser als weißer Spargel)
1 Schalotte

 **GEWÜRZE**

1 Bund Basilikum
1 Handvoll Basilikum, Bärlauch, Schnittlauch
Salz & Pfeffer

Anleitung

1. SCHRITT

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und Stangen in kochendem **Zucker-Salzwasser** ca. 5 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2. SCHRITT

Schalotten schälen und fein würfeln.

3. SCHRITT

Kräuter waschen, trocken schütteln. **Basilikumblättchen** von den Stielen zupfen. **Basilikum** und **Bärlauch** fein hacken, **Schnittlauch** in Röllchen schneiden. Etwas **Schnittlauch** zum Dekorieren beiseitelegen.

4. SCHRITT

Einige **Spargelspitzen** für spätere Dekoration ebenso beiseitelegen. **Spargel** erst grob hacken, dann pürieren.

5. SCHRITT

Frischkäse, **Schalotten**, **Kräuter**, **Schnittlauch** und **Spargelpüree** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6. SCHRITT

Canapés mit **Ciabatta-Brot** zubereiten: Aufstrich auf dem Brot verteilen. Dann den **Herta Saftschinken (-25 % Salz)** gerollt aufs Brot legen.

7. SCHRITT

Abschließend mit den in Scheiben geschnittenen **Tomaten** und 2 **Spargelspitzen** je Canapé toppen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	300 kcal
Fett	10 g
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	18 g