

Rezepte-Tipp

Spargel-Joghurtterrine mit Schinken



für 6 Portionen

Zutaten:

Terrine: 600 g weißer Spargel 6 Blatt Gelatine 400 g Joghurt 1 % Fett 200 g
Sauerrahm 1 EL gehackte Dille 1 EL gehackter Basilikum 2 EL Zitronensaft 1 EL rosa
Pfefferkörner Salz, Pfeffer 160 g geräucherter Putenschinken Vinaigrette: 1 TL Honig 2 EL
Weißweinessig Saft von 1/2 Zitrone 3 EL gehackte Petersilie 3 EL
Olivenöl Salz Garnitur: verschiedene Blattsalate

Zubereitung:

- Spargel schälen, in Salzwasser 5 Minuten kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen
- eine Terrinenform (oder Kastenform) mit Frischhaltefolie auslegen
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Joghurt, Sauerrahm und Kräuter verrühren
- Zitronensaft erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und mit der Joghurtmasse verrühren
- mit grob zerdrückten rosa Pfefferkörnern, Salz und Pfeffer würzen
- Terrinenform mit Schinkenscheiben auslegen
- ca. 1/3 der Creme einfüllen, eine Reihe Spargelstangen der Länge nach einschichten, ein weiteres Drittel der Creme darüber geben, eine weitere Reihe Spargel einschichten und mit Creme

abschließen• Terrine mit den restlichen Schinkenscheiben bedecken, mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank stocken lassen• für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren• Blattsalate waschen und in mundgerechte Stücke teilen• Terrine aus der Form stürzen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit den vorbereiteten Blattsalaten und der Vinaigrette auf Tellern anrichten

Nährwerte:

1 Portion: 190 Kcal / 14 g Eiweiß / 11 g Fett / 7 g KH / 1,5 g BST / - BE
6 Portionen: 1140 Kcal / 84 g Eiweiß / 66 g Fett / 42 g KH / 9 g BST / - BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.