



Genuss-Rezept

Delicioso-Möhrchen

Zutaten für ca. 4 Personen als Antipasti

1 Packung	Gutfried Puten-Schinken
10	Bundmöhren mit Grün
1 Prise	Zucker
100 g	Rucola
	Salz

Für die Marinade

1	kleine Schalotte
1 TL	mittelscharfer Senf
½	Messerspitze rote Currypaste
2 EL	Weißweinessig
150 ml	frisch gepresster Orangensaft
	Meersalz
	frisch gemahlener Pfeffer
6 EL	Rapsöl



Zubereitung

Die Möhren dünn schälen, dabei etwa 1 Zentimeter vom Grün stehen lassen. In einem Topf etwas Wasser mit Salz und Zucker aufkochen, die Möhren darin etwa 8 Minuten bissfest garen. Danach mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Rucola putzen und lange Stängel entfernen, waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern.

Für die Marinade die Schalotte schälen und fein würfeln. Mit allen Zutaten eine Marinade rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jede Möhre durch die Marinade ziehen und zusammen mit einem Rucolablatt mit einer Scheibe Putenschinken umwickeln. Dabei soll der obere Teil des Rucolablattes oben herausschauen.

Auf einer Platte oder einzelnen Tellern die restlichen Rucolablätter verteilen, mit der restlichen Marinade beträufeln und mit den Möhrchen anrichten.

Tipp: Dazu passen italienische Grissini.

Pro Portion: 4,6 g E, 12,4 g K, 15,8 g F, 870,3 kJ, 207 kcal

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten