

Rezept

Gemüsespieße mit Rinderschinken

Ein Rezept von Gemüsespieße mit Rinderschinken, am 28.06.2026

Zutaten

¼ Salatgurke
25 g Kirschtomaten

¼ gelbe Paprika
20 g luftgetrockneter Schinken (Rind)

Außerdem

2 lange Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 55 kcal, 1 g F, 8 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke schälen und putzen. Die Paprika waschen und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Beides in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen.
-
2. Schinkenscheiben aufrollen und einmal zusammenfallen. Alle Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken.