



## Bunte Schinkenröllchen

### Zutaten

- 150 g rote Paprikaschoten
- 100 g Blumenkohl, tiefgefroren
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- 250 ml Wasser
- 100 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen
- 100 g Käse, gerieben
- 6 Slightly leveled tablespoons Schinken, gekocht

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Blumenkohl auftauen lassen und in kleine Röschen teilen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Paprika, Blumenkohl und Erbsen darin kurz andünsten. Die Hälfte vom Gemüse herausnehmen und beiseite stellen. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen einrühren und zum Kochen bringen.
4. Restliches Gemüse mit 50 g Käse mischen. Die Masse auf dem Kochschinken verteilen, zu Röllchen formen und mit der Nahtseite nach unten in eine Auflaufform legen. Mit der Sauce übergießen und mit 50 g Käse bestreuen. Im Backofen 20 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Dazu schmeckt Baguette.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	439 kcal
Fett	27 g
Protein	35 g

🕒 40 Minuten

⊕ 3 Portionen