

# ONION RINGS MIT LUFTGETROCKNETEM SCHINKEN



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DIE ONION RINGS

- 8 EL Tomatenketchup
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL getrocknete Chiliflocken
- 2 große Gemüsezwiebeln
- Etwa 300 g luftgetrockneter Schinken in dünnen Scheiben

### AUSSERDEM

- Holzspieße

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 100 kcal
- 7 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde 10 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Ketchup mit Honig, Öl und Chili verrühren.
2. Die Zwiebeln schälen, dabei darauf achten, dass die einzelnen Schichten nicht beschädigt werden, denn sonst könnten die Ringe nach dem Garen etwas brüchig werden. Die Enden großzügig entfernen. Die Zwiebeln dann in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden.
3. Aus den Scheiben die Zwiebelringe drücken und diese anschließend nach Ringgröße sortieren.
4. Die Ringe mit der Marinade bestreichen. Dann mit dem Schinken fest umwickeln (je nach Dicke der Zwiebel werden 2–3 etwa gleichgroße Scheiben pro Onion Ring gebraucht). Mit Holzspießern fixieren.
5. Die Ringe auf dem Grill, in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze, auf einem Grillfeld oder im Backofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze in 40–50 Minuten garen. Der Schinken sollte schön knusprig werden. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

**TIPP:** Achten Sie beim Garen der Ringe auf die richtige Temperatur, damit der Schinken nicht verbrennt. Reduzieren Sie sie im Zweifel lieber und verlängern die Garzeit etwas.



## REISER RÄT

Damit die Hände nach dem Zubereiten nicht nach Zwiebel riechen, diese mit Zitronensaft „waschen“.

