

Winterliche Vorspeise: Datteln im Speckmantel

REZEPT VON PROF. MAG. DR. HUBERT KOPESZKI

ZUTATEN

(4 Portionen)

Datteln im Speckmantel

15–20 Datteln
Speck vom Wildschwein
(reichlich durchzogen) oder
vom Mangalitza-Schwein,
fein aufgeschnitten

Wissenswertes

Datteln – Früchte der Dattelpalme, deren Ursprung am Persischen Golf liegt – sind wahre Energiespender und vor allem deshalb in der kalten Jahreszeit äußerst zu empfehlen. Die Früchte weisen einen hohen Zuckergehalt, aber auch die Vitamine B und C, Eisen und Kalium auf. Nicht zuletzt wirken sich die enthaltenen Ballaststoffe positiv auf den Cholesterinspiegel aus!



Zubereitung

Zuerst den Speck vom Wildschwein bzw. Mangalitza-Schwein in dünne Scheiben schneiden. Datteln mit dem Speck einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Datteln im Speckmantel auf den Muurikka-Grill („Finnischer Wok“) oder alternativ in eine Pfanne legen und rundum goldbraun braten. Anschließend das Fett ein wenig abtropfen lassen und als Snack oder Vorspeise servieren. – Guten Appetit!

Prof. Mag. Dr. Hubert Kopeszki ist leidenschaftlicher Wildbretkoch und betreibt die Website www.wildeskochen.at