Mediterrane Schinken-Röllchen



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Tomatenmark	4 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Serranoschinken	8 Scheiben
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp, Zahnstocher

1. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Tomatenmark mit Knoblauch, Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

2. Steaks waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt leicht flach klopfen. Jeweils auf einer Seite mit Tomatenmark bestreichen und mit einer Schinkenscheibe belegen. Steaks wenden, sodass der Schinken unten ist, eng aufrollen und mit Zahnstocher feststecken.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schinken-Röllchen darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Fleisch zugedeckt in der heißen Pfanne ca. 3 Min. ruhen lassen. Anschließend servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Grillgemüse-Salat. Die Röllchen eignen sich auch zum Grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	279 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	13 g