

## Mediterrane Schinken-Röllchen

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier, 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