



Mediterrane Schinken-Röllchen

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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.

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 mediterranes Gemüse, Baguette oder Salat. Die Röllchen eignen sich auch zum Grillen.

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 302 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 4 g | Ballaststoff | 0 g |
| Eiweiß | 37 g | Fette | 16 g |