Schnitzelröllchen mit Tomaten-Rucola-Creme

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweineschnitzel	600 g
Rucola	50 g
Tomaten, getrocknet	50 g
Bio Limetten	1 St.
saure Sahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Serranoschinken	100 g
Parmesan, gerieben	2 EL
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp, Frischhaltefolie

1. Schnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen. Rucola waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten fein würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel saure Sahne mit Rucola, Tomaten, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.

3. Schnitzel salzen, pfeffern und jeweils mit 1 TL Tomaten-Rucola-Creme bestreichen. Jeweils eine Scheibe Schinken darauflegen, mit Parmesan bestreuen und eng aufrollen. Schnitzelrollen dritteln und auf Spieße stecken.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schnitzelspieße ca. 5 Min. goldbraun braten. Mit 50 ml Wasser ablöschen, auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt ca. 5 Min. zu Ende garen.

5. Schnitzelröllchen mit übriger Creme servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	403 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	21 g