

Italienische Schnitzelröllchen



- ca. 35 min., leicht

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 30 g Rucola
- 200 g Schmand
- 2 EL Kraut gegen Dummheit
- Pyramidensalzflöckchen Garden
- Urwaldpfeffer schwarz
- 1 EL Pesto rosso
- 20 g Parmesan
- 100 g italienischer Rohschinken, in dünnen Scheiben
- 800 g Hähnchenbrustschnitzel
- 3 - 4 EL Olivenöl
- Frischhaltefolie
- Einige Holzspieß

Nährwerte pro Portion

ca. 637 kcal/ 2665 kJ, 53 g Eiweiß, 41 g Fett, 4 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Rucola waschen, trocken schleudern und 2/3 hacken. Mit Schmand und Kraut gegen Dummheit verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Parmesan hobeln. Schinken etwas zerzupfen.

Schnitzel waschen, trocken tupfen und bei Bedarf Sehnen entfernen. Mit Frischhaltefolie belegen und mit einer kleinen Pfanne oder einem Stieltopf vorsichtig flacher klopfen. In 12 Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Mit Pesto rosso bestreichen und jeweils mit etwas Schinken, Parmesan und übrigen Rucolablättchen belegen und aufrollen, mit Holzspießchen feststecken.

Röllchen in einer großen Pfanne im heißen Öl rundherum ca. 10 Min. braten. Zum Servieren jeweils 3 Röllchen auf einen großen Holzspieß schieben und mit dem Dip anrichten. Dazu passt Ciabatta.

Tipp: Das Fleisch lässt sich mit dem flachen Boden von Topf oder Pfanne besser flach klopfen als mit einem Fleischklopfer, weil dieser oft dafür sorgt, dass es zerreißt.