

## Pikante Schweineröllchen

### Zutaten für 4 Personen

400 g Schweinerücken

20 g Tomatenmark

50 g Frischkäse fettreduziert

Salz, Pfeffer

1 TL Rapsöl



Aus dem Schweinerücken 4 Schmetterlingschnitzel schneiden. Die Schnitzel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Tomatenmark und Frischkäse eine Füllung herstellen, frische Kräuter nach Geschmack zugeben, z. B. Basilikum, Oregano, Thymian. Die Schnitzel zu einer Roulade rollen, mit einem Holzspieß feststecken und dünn mit Öl bestreichen. Auf dem Grill zubereiten oder im Backofen bei 240°C für ca. 15 Minuten. Zwischendurch wenden.

Pro Person:

Energie 135 kcal

Fett 3,8 g

Kohlenhydrate 1 g

Eiweiß 23,8 g