

Rezept

Mittelmeerröllchen

Ein Rezept von Mittelmeerröllchen, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Schweinefilet (ersatzweise ein anderes Kurzbrat-Fleisch)	Salz
1 EL getrockneter Oregano	Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl	3 Scheiben Serrano-Schinken (ca. 100 g, ersatzweise ein anderer milder, roher Schinken oder Frühstücksspeck)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Schweinefilet in 6 gleich große Stücke schneiden und rundherum mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Die Schinkenscheiben längs halbieren und jedes Schweinefiletstück mit 1 Schinkenstreifen umwickeln.
3. Eine kleine ofenfeste Reine oder Pfanne mit 1 EL Olivenöl ausstreichen. Die umwickelten Fleischröllchen hineinsetzen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
4. Die Reine oder Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben und die Röllchen ca. 15 Min. braten. Dann herausnehmen und gleich servieren.
5. Wer möchte, verleiht den Mittelmeerröllchen auch mal ein anderes mediterranes Aroma - einfach statt des Oreganos frische Rosmarinblättchen nehmen.