



Mediterrane Schweineschnitzel

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	10 g
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	4 St.
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Parmaschinken	150 g
Olivenöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Fleischklopfen, Frischhaltefolie

1. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen und mit Hilfe eines Topf mit Stiel dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Blätter Basilikum und 1 Scheibe Parmaschinken darauflegen und mit einem Zahnstocher befestigen.
2. Eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen, Schweineschnitzel zuerst auf der Fleischseite ca. 3 Min. braten, wenden und ca. 2 Min. zu Ende garen. Mediterrane Schweineschnitzel auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Pilz-Risotto](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	9 g