



Chicken-Saltimboccas

mit italienischem Gemüsesalat



30-40min



2 Personen

Heute versprechen wir schnellen Genuss auf höchstem Niveau mit diesen besonders leckeren Saltimboccas aus zartem Hähnchenbrustfilet, feinstem Prosciutto und frischem Salbei! Dazu gibt es einen raffinierten Salat mit gebratenem Fenchel - in Kombination mit knackiger Zucchini und Karotten ein köstliches Spiel von Aromen und Texturen. Guten Appetit!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung luftgetrockneter Schinken
- 15g frischer Salbei & Petersilie
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

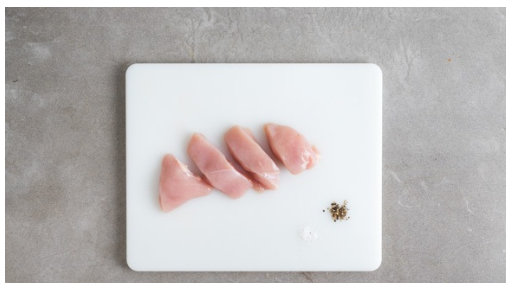
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

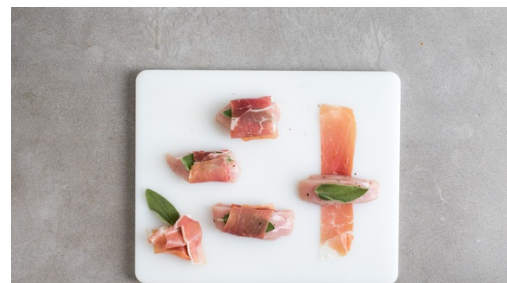
Energie 512kcal, Fett 26.5g,
Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 45.6g



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **4 etwa gleich große, schräge Scheiben** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Lieber etwas vorsichtig salzen, da auch der **Schinken** salzig ist.



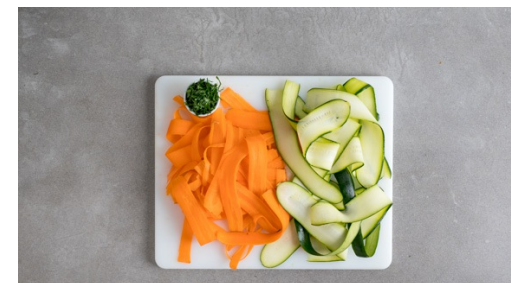
Den **Fenchel** halbieren, den Strunk
herausschneiden und den **Fenchel** in
möglichst dünne Streifen schneiden. Die
Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in
feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch**
schälen und in feine Scheibchen schneiden



Den **Schinken** der Länge nach halbieren. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen. Auf jedes **Filetstück** je **1 Salbeiblatt** legen und mit **1 Streifen Schinken** umwickeln. Evtl. wird nicht der ganze **Schinken** benötigt.



Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit 1-2EL Essig ablöschen, die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fenchelgemüse** mit den **Karotten-Zucchini-Streifen** und der **Petersilie** vermengen. Den **Salat** mit 1-TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Karotte** schälen und mit einem Sparschäler rundherum in lange, dünne **Streifen** schneiden. Die **Zucchini** mit dem Sparschäler ohne das Kerngehäuse ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die **Gemüestreifen** mit Salz würzen und vorsichtig mischen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



Die Pfanne auswaschen und die **Saltimboccas** darin mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Die **Saltimboccas** mit dem **Gemüsesalat** anrichten und servieren.