



Chicken-Saltimboccas

mit italienischem Gemüsesalat



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen luftgetrockneter Schinken
- 15g frischer Salbei & Petersilie
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler

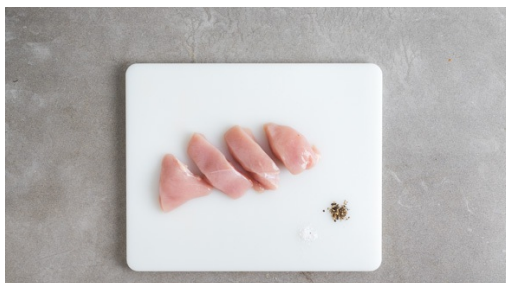
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

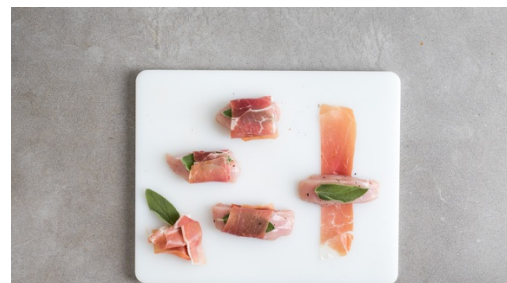
Nährwertangaben pro Portion

Energie 458kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 18.9g, Eiweiß 44.2g



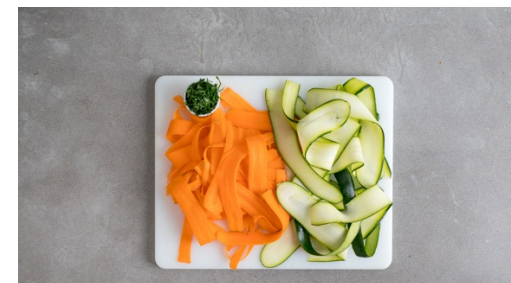
1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in insgesamt **8 etwa gleich große, schräge Scheiben** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Lieber etwas vorsichtig salzen, da auch der **Schinken** salzig ist.



2. Saltimboccas wickeln

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.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** 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 **Gemüwestreifen** mit Salz würzen und vorsichtig mischen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



4. Fenchel schneiden

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



5. Gemüse braten

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 2-3EL Essig ablöschen, die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fenchelgemüse** mit den **Karotten-Zucchini-Streifen** und der **Petersilie** vermengen. Den **Salat** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

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.