



Chicken-Saltimbocca

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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler

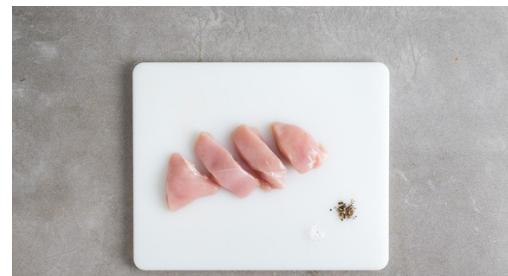
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 514kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 24.5g, Eiweiß 45.7g



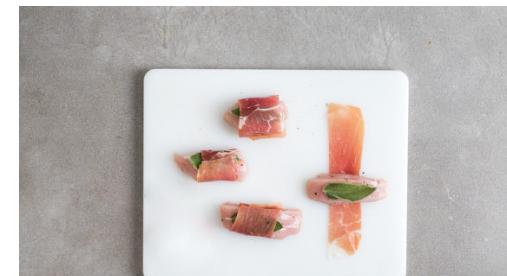
1. Fleisch schneiden

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



4. Fenchel schneiden

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



2. Saltimboccas wickeln

Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen. Jedes **Filetstück** mit **1-2 Salbeiblättern** belegen und mit **1 Streifen Schinken** umwickeln.



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



3. Gemüse vorbereiten

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



6. Anrichten und servieren

Die Pfanne auswischen 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.