



## 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!



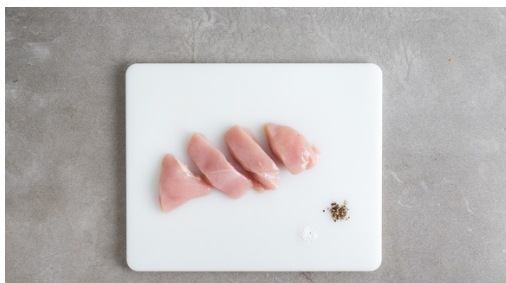
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung luftgetrockneter Schinken
- 15g frische Petersilie & Salbei
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Sparschäler

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen  
enthalten.

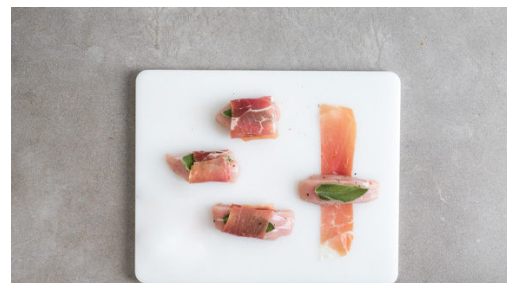
Energie 514kcal, Fett 26.5g,  
Kohlenhydrate 24.5g, Eiweiß 45.7g



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.



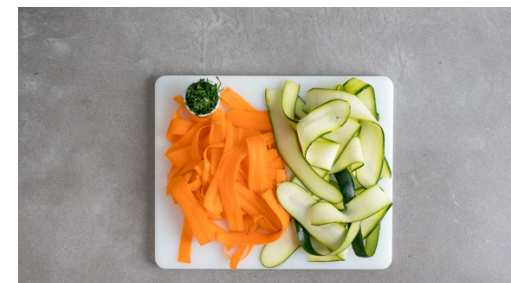
Den **Fenchel** halbieren, den Strunk  
herausschneiden und den **Fenchel** in  
möglichst dünne Streifen schneiden. Die  
**Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls  
in feine Streifen schneiden. Den  
**Knoblauch** schälen und in feine  
Scheibchen schneiden.



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



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.



Die **Karotte** schälen und mit einem Sparschäler rundherum in lange, dünne **Streifen** schneiden. Die **Zucchini** mit dem Sparschäler ebenfalls in dünne **Steifen** schneiden, das Kerngehäuse aussparen. Die **Gemüwestreifen** 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.