



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!

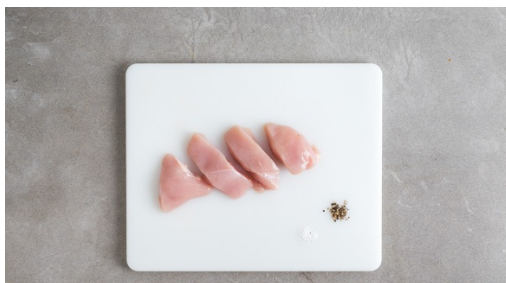
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung luftgetrockneter Schinken
- 15g frische Petersilie & Salbei
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Sparschäler

Allergene
Kann Spuren von Allergenen
enthalten.

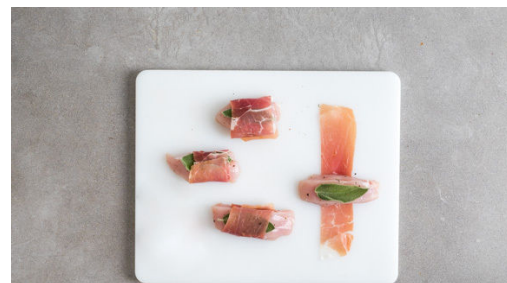
Energie 460kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 21.7g, Eiweiß 44.3g



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



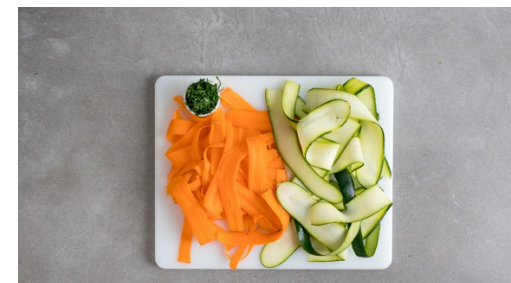
Den **Fenchel** halbieren, den Strunk
herausschneiden und den **Fenchel** in
möglichst dünne Streifen schneiden. Die
Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls
in feine Streifen schneiden. Den
Knoblauch schälen und in feine
Scheibchen schneiden.



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 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.



Die **Karotten** 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.