

# MARLEY SPOON



## Chicken-Saltimboccas

mit italienischem Gemüsesalat



30-40Min.



3-4 Personen

Heute versprechen wir schnellen Genuss mit diesen leckeren Saltimboccas aus zartem Hähnchenbrustfilet, feinem Serranoschinken 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. Lass es dir schmecken!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

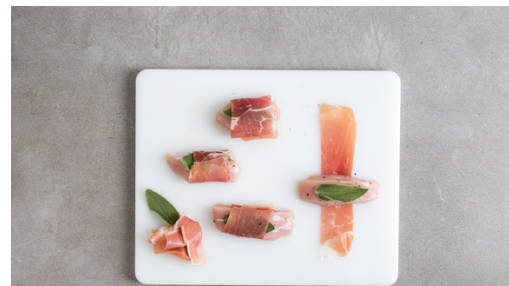
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 430.0kcal, Fett 21.5g, Eiweiß 41.9g, Kohlenhydrate 13.8g



### 1. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen und in insgesamt **8** gleich große, schräge Scheiben schneiden. Die **Filetstücke** mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Lieber etwas vorsichtig salzen, da auch der **Schinken** salzig ist.



### 2. Saltimboccas vorbereiten

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



### 3. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden. Dann mit einem Sparschäler die **Karotten** rundherum in lange, dünne **Streifen** schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** ohne das Kerngehäuse in dünne Streifen schälen. Die **Gemüwestreifen** mit Salz würzen und vorsichtig mischen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



### 4. Fenchel schneiden

Die **Fenchelknollen** halbieren, den Strunk herauschneiden und den **Fenchel** in möglichst dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe 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 **Gemüse** mit den **Karotten-Zucchini-Streifen** und der **Petersilie** vermengen. Den **Salat** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Saltimboccas** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 5-8Min. von jeder Seite anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Die **Saltimboccas** zusammen mit dem **Gemüsesalat** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [@marleyspoon](#) [#marleyspooning](#)