

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.

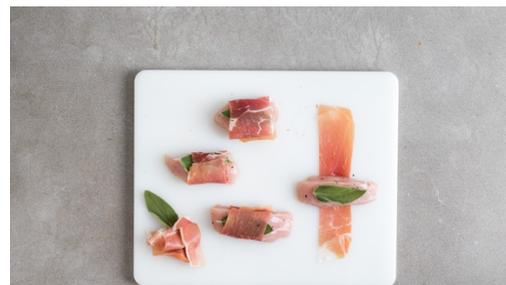
Nährwertangaben pro Portion

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 an. [@](#) [f](#) [v](#) [#marleyspooning](#)