

MARLEY SPOON



Chicken-Saltimboccas

mit italienischem Gemüsesalat



30-40Min.



3-4 Personen

Heute versprechen wir schnellen Genuss mit diesen leckeren Saltimboccas aus zartem Hähnchenbrustfilet, feinstem Rohschinken 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 Packung Rohschinken
- 15g frischer Salbei & Petersilie
- 4 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Fenchelknollen
- 1 Zucchini
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 392.0kcal, Fett 19.3g, Eiweiß 35.3g, Kohlenhydrate 18.7g



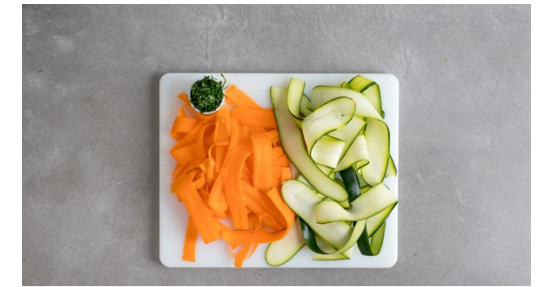
1. Hähnchen schneiden

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 wickeln

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



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einem Sparschäler rundherum in lange, dünne **Streifen** schneiden. Die **Zucchini** mit dem Sparschäler ohne das Kerngehäuse ebenfalls in dünne Streifen schneiden. 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 **Fenchelgemüse** 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** mit dem **Gemüsesalat** anrichten und 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. #marleyspooning