

# MARLEY SPOON



## Chicken-Saltimboccas

mit italienischem Gemüsesalat



30-40min



3-4 Personen

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

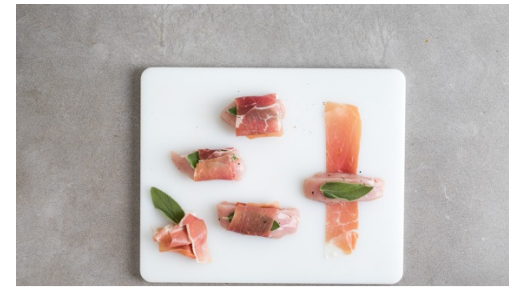
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 419.0kcal, Fett 19.5g, Eiweiß 41.3g, Kohlenhydrate 18.9g



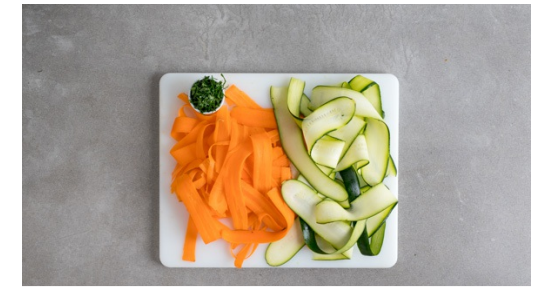
### 1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in insgesamt **8 etwa gleich große, schräge Scheiben** schneiden. 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

Den **Fenchel** halbieren, den Strunk herauschneiden 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



### 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 sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Die Pfanne auswischen 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.