

## Huhn-Saltimboccas

mit italienischem Gemüsesalat



30-40min



2 Personen

Heute versprechen wir schnellen Genuss mit diesen leckeren Saltimboccas aus zartem Hühnerbrustfilet, 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

- Serranoschinken
- Hühnerbrust
- Knoblauchzehe
- Fenchel
- rote Zwiebel
- Zucchini
- Karotten
- frischer Salbei
- frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Pfanne
- Sparschäler

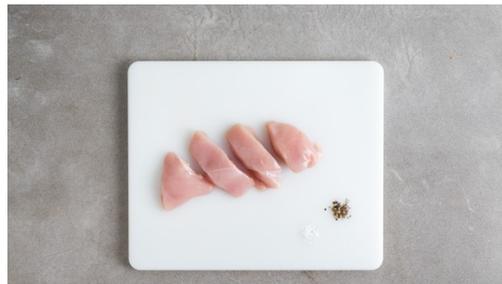
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 494kcal, Fett 25.2g,  
Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 44.1g



### 1. Huhn schneiden

Das **Huhn** trocken tupfen und in insgesamt **4** 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 **Gemügestreifen** mit Salz würzen und vorsichtig mischen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



### 4. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** halbieren, den Strunk herausschneiden 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 1-2EL Essig ablöschen, die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fenchelgemüse** mit den **Karotten-Zucchini-Streifen** und der **Petersilie** vermengen. Den **Salat** mit 1-2TL 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.