

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

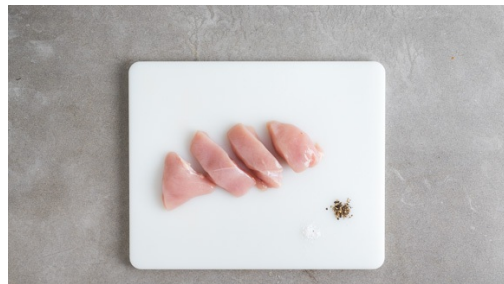
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

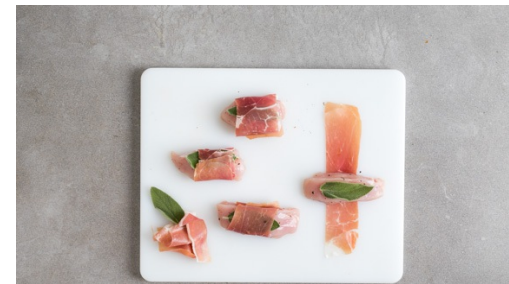
Inhaltsangaben pro Portion

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



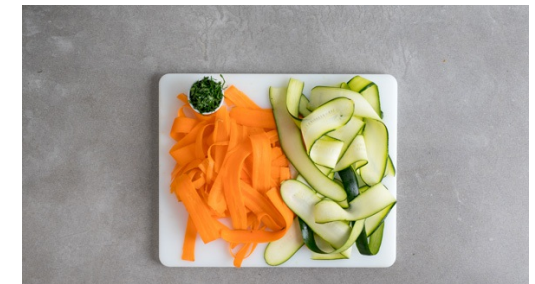
1. Huhn schneiden

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 **Gemüestreifen** 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.