

Hähnchen-Saltimbocca

Ausländische Küche » Italienische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 Stiel Salbeiblatt (-blätter)
- » 60g Parmaschinken
- » 1 Zwiebel(n)
- » 6 Tomate(n)
- » 200g Muschelnudeln
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Olivenöl
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » etwas Zitronensaft
- » Zitronenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Filets waschen, trockentupfen und jeweils eine Tasche hineinschneiden. Salbei waschen, trockenschütteln und abzupfen. Filets mit Schinken und Salbei füllen und mit Holzspießen feststecken.

2. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten waschen und putzen. 4 Tomaten in grobe Stücke schneiden. 2 Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

3. 2EL Öl erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann bei mittlerer Hitze weitere ca. 12min braten. 1EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und grobe Tomatenstücke darin ca. 5min dünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 5min köcheln lassen. Tomatenwürfel einrühren.

4. Filets mit 150ml Wasser ablöschen. Bratsatz zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Filets mit Nudeln und Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Kräutern und Zitronenscheiben garniert servieren.

Nährwerte: 450kcal/E37g/F15g/KH39g pro Portion

angelegt am: 07.04.2005

Rezept-Nr: 1788

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke