



Saltimbocca vom Hähnchen

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

600 g Hähnchenbrustfilet
100 g luftgetrockneter Schinken, dünn aufgeschnitten
1 Bund Salbei
3 EL Weizenmehl
1 EL Olivenöl

2 EL Butter
1 Zitrone
Knoblauch
100 g Kirschtomaten
400 g frische, grüne Tagliatelle
Parmesan
Pfeffer, Salz

Außerdem:
Zahnstocher

Zubereitung (circa 15 Minuten)

Die Hähnchenbrustfilets mittig durchschneiden, um dünne Schnitzel zu erhalten. Diese mit einem Schnitzelklopfer (oder einer Pfanne) gleichmäßig und eher dünn ausklopfen. Die Schnitzel der Länge nach halbieren, mit wenig Salz und viel grobem Pfeffer würzen und eine Lage zugeschnittenen Schinken darauflegen. (Klassisch verwendet man hier Parmaschinken. Dieser ist aber eigentlich zu teuer für diese Anwendung. Daher empfehlen wir einen einfachen, luftgetrockneten Schinken.) Auf jede Schinkenscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einem oder mehreren Zahnstochern fixieren. Die Schnitzel in Mehl wenden (dabei sollte aber nur eine hauchdünne Schicht Mehl am Fleisch haften bleiben) und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Garzeit beträgt nur wenige Minuten. Das Fleisch dann warm stellen und gar ziehen lassen.

In der Pfanne etwa zwei Löffel Butter zergehen lassen, grob geschnittene Zitronenscheiben und gehobelten Knoblauch mit anbraten. Nun die Kirschtomaten hinzugeben, eine Hälfte noch an der Rispe, die andere halbiert. Mit etwas Nudelwasser ablöschen und einige Salbeiblätter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die grünen Tagliatelle (natürlich kann man auch andere Pasta verwenden) nach Packungsanleitung kochen und zu den Tomaten geben. Parmesan für die Cremigkeit unterrühren und die Saltimbocca auf dem Nudelbett servieren. Wer mag, kann noch etwas Parmesan darüber hobeln und frischen Pfeffer darüber geben.

Nährwerte pro Portion

444 kcal – 14 g Fett – 47 g Eiweiß – 35 g Kohlenhydrate