

Rezept

Hähnchenbrust mit Parmaschinken

Ein Rezept von Hähnchenbrust mit Parmaschinken, am 09.06.2026

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	Salz
Pfeffer	8 frische Salbeiblätter
4 Scheiben Parmaschinken	1-2 EL neutrales Pflanzenöl
Holzzahnstocher oder Rouladennadeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Auf jede Fleischseite ein Salbeiblatt legen. Um jedes Filet 1 Scheibe Parmaschinken wickeln. Den Schinken und das Salbeiblatt jeweils mit Holzzahnstochern oder einer Rouladennadel feststecken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin bei starker Hitze von jeder Seite kurz anbraten, dann bei mittlerer Hitze von jeder Seite weitere 5-7 Min. braten. Dazu passen Reis und Tomatensalat oder ein frischer Blattsalat.