

Rezept

Hähnchen-Saltimbocca mit Zucchini

Ein Rezept von Hähnchen-Saltimbocca mit Zucchini, am 13.04.2024

Zutaten

2	schmale Zucchini (à ca. 200 g)	2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl	½	Bio-Zitrone
1 TL	Honig		Salz
	Pfeffer	8	Salbeiblätter
2	Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g)	4 Scheiben	Parmaschinken (à ca. 15 g)
1 EL	gehobelter Parmesan		

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 29 g F, 46 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und quer in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse direkt ins Öl drücken und mischen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und quer halbieren. Ca. ½ TL Schale abreiben. Saft aus der abgeriebenen Zitronenhälfte auspressen.
2. 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 1 EL Knoblauchöl unterrühren. Salbei waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und jeweils waagrecht durchschneiden, sodass insgesamt 4 dünne Schnitzel entstehen.
3. Jedes Schnitzelchen mit einer Schinkenscheibe umwickeln. Dabei je 2 Salbeiblätter zwischen Schinken und Fleisch stecken. Mit Spießchen feststecken.
4. Den Kontaktgrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Zucchinischeiben mit 2 EL Knoblauchöl in einer Schale mischen. Die Hälfte der Zucchini auf der unteren Grillfläche verteilen. Grill schließen, Zucchini 3-4 Min. grillen, herausnehmen. Übrige Zucchini ebenso grillen. Zucchini noch warm mit Honig-Zitronen-Marinade mischen, kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Hähnchen mit dem restlichem Knoblauchöl bestreichen. Auf der unteren Grillfläche verteilen. Grill schließen und Hähnchen 3-4 Min grillen. Saltimbocca und Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.