

Puten-Saltimbocca mit gebratenem Gemüse
REZEPT

Puten-Saltimbocca mit gebratenem Gemüse



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

26 Min

ZUTATEN

11 Stück

PORTION(EN)

2 x

Hunger auf Italienisch? Dann ist diese Variation von Puten-Saltimbocca genau das Richtige!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

ZUTATEN

- 300g Putenbrust
- 4 Blätter Salbei
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 1 Rote Zwiebel

- 1/2 Grüne Zucchini
- 1/2 Gelbe Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran 220g
- Kräuter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. 1
Putenbrust in vier ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit je 1 Blatt Salbei und danach mit je 1 Scheibe Parmaschinken belegen. Alles mit je 1 Zahnstocher befestigen.
2. 2
Zwiebel schälen und in breite Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in breite Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. 3
In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Putenbrustscheiben mit der belegten Seite zuerst hineinlegen. Dann Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Dabei alles einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 4
BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten.
5. 5
Saltimbocca zusammen mit dem Gemüse anrichten. Alles mit frischen Kräutern wie Basilikum und Majoran garnieren.
6. 6
Tipp: Die Saltimbocca und das Gemüse können auch mit einem trockenen Weißwein abgelöscht werden, so entsteht eine leicht fruchtige Sauce.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 610 kCAL
 Kohlenhydrate: 44 g
 Protein: 49 g
 Fett: 24 g

KATEGORIEN:

[Reispfanne](#), [Gemüse](#), [Fleisch](#), [Für jeden Tag](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Mediterran](#)

WEITERE REZEPTE



Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

10 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Würzige Pute à la Peperonata

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Putenchili mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

16 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL:

<https://de.bensoriginal.com/recipes/puten-saltimbocca-mit-gebratenem-gemuese>