Puten-Saltimbocca mit gebratenem Gemüse
REZEPT

Puten-Saltimbocca mit gebratenem Gemüse



ZUBEREITUNGS ZEIT	26 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. 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. Zwiebel schälen und in breite Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in breite Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
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. BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten.
5. Saltimbocca zusammen mit dem Gemüse anrichten. Alles mit frischen Kräutern wie Basilikum und Majoran garnieren.
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



Würzige Pute à la Peperonata

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

11 Stück



Putenchili mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

16 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/puten-saltimbocca-mit-gebratenem-gemuese