

Saltimbocca von der Hähnchenbrust

2 Bio-Hähnchenbrust-
filets ohne Haut

4 Scheiben Schwarz-
wälder Bio-Schinken

12 frische Salbeiblätter

4 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle, Salz
250 ml Orangensaft
(ohne Fruchtfleisch)

4 EL dunkler

Balsamico-Essig

ca. 20 Min. Zubereitung

- 1** Die Hähnchenfilets von der Haut befreien, durch einen Schmetterlingschnitt quer zur Längsseite halbieren und flach klopfen.
- 2** Die vier Filets salzen und pfeffern, mit je drei Blättern Salbei garnieren und anschließend mit einer Scheibe Schinken belegen. Den Schinken mit zwei Zahnstochern am Fleisch an beiden Enden feststecken.
- 3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze vier Minuten braten, bis der Schinken schön kross ist.
- 4** Filets aus der Pfanne nehmen und den Bratsatz in der Pfanne mit Orangensaft und Essig ablöschen und die Sauce etwas einkochen lassen.
- 5** Mit einem frischen Salat und Brot servieren.

r

