

REZEPTE

Saltimbocca-Spieße

(2 Portionen)

400 g	Hähnchen
6 Scheiben	magerer Kochschinken
6 Scheiben	Lachsschinken
1 Packung	Mozzarella light
2	Tomaten
1	rote Zwiebel
1	grüne Paprika
1 EL	Kräuterquark light
1 EL	Frischkäse light (z.B. Exquisa Fitline 0,2 % Fett)
Etwas	Olivenöl, scharfer Senf, frischer Schnittlauch, Pfeffer, Kräutersalz, Salbei, Thymian

Hähnchenbrustfilet in 6 Streifen schneiden und mit Salbei, Pfeffer sowie Kräutersalz beidseitig würzen. Je einen Streifen auf einer Scheibe Kochschinken platzieren. Mit etwas Senf bestreichen, eine Scheibe Lachsschinken, sowie ein Stück Mozzarella auf den Hähnchenbruststreifen legen und anschließend alles mit dem Kochschinken umwickeln sowie mit einem Holzspieß feststecken. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Spieße rundherum anbraten.

Backofen auf 200° vorheizen.

Tomaten, Zwiebel und Paprika klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Kräuterquark light und 1 EL Frischkäse light vermengen sowie mit Pfeffer, Kräutersalz, Salbei abschmecken.

Die Spieße in eine Auflaufform legen und mit der Gemüsemasse auffüllen sowie mit etwas Thymian würzen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 – 25 min. garen.

Vor dem servieren mit frischem gehackten Schnittlauch bestreuen.