

Saltimbocca alla Romana

„Hüpf in den Mund“ ...

Zutaten

Wenig Öl zum Braten

8Stk Schnitzel zu 80g
(Kalb, Schwein oder
Poulet)

8Stk Rohschinken,
Scheiben

8Stk Salbeiblätter

Salz

Pfeffer

8Stk Zahnstocher

Salbei...

...findet dank seinen ätherischen Ölen nicht nur in der Küche sondern auch in der Heilkunde Verwendung.

Zubereitung

Vorbereitung 10 min

Zubereitung: 5 min

Auf jedes Stück Fleisch ein Salbeiblatt legen, den Rohschinken darüber legen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die unbelegte Seite mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne mit wenig Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Risotto oder Pasta und einer leichten Bratenjus servieren.

Weitere Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp