Hähnchen im Schinkenmantel mit Granatapfel-Gurken-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Granatapfel	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Schwarzwälder Schinken	200 g
Salatgurken	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Birnen	2 St.
Essig	2 EL
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einem Löffel entkernen. In eine Schüssel geben, eine kleine Handvoll Kerne beiseitelegen.

2. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Hälften in Schinken einwickeln. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen darin ca. 3 Min. rundherum anbraten. Danach auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. zugedeckt zu Ende garen und dabei gelegentlich wenden.

3. Salatgurke waschen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Beides mit den Granatapfelkernen mischen.

4. Birne waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Birnenwürfel, Essig und Olivenöl zum Granatapfel-Gurken-Salat geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Granatapfel-Gurken-Salat auf Tellern anrichten, die gewickelten Hähnchenstreifen darauflegen und mit den restlichen Granatapfelkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die umwickelten Hähnchenstreifen anbrätst, lege sie mit der überlappenden Schnittstelle nach unten in die Pfanne, damit der Schinken gut am Fleisch haften kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g