




## Saltimbocca vom Hähnchen

mit Zucchini, buntem Paprika-Zwiebel-Gemüse,  
Kartoffelwürfeln und Kapernäpfeln



### Zutaten für vier Personen

- 8 Innenfilets von der Hähnchenbrust
- 2 kleine Zucchini
- 400 g bunter Paprikamix (rot, gelb, orange)
- 4 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt
-  2 weiße [Zwiebeln](#)
- 3 EL Tomatenmark
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- 8 Salbeiblätter
- 2 Thymianzweige
- 2 Oreganozweige
- 16 Kapernäpfel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- natives Olivenöl extra



### Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



### Zubereitung

Zunächst Paprika und Zwiebeln in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel kurz anbraten, Paprika zugeben, würzen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Das Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze ca. 10 Min bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenfilets etwas flachklopfen, würzen und mit einem Salbeiblatt belegen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, auf die Hähnchenfilets legen und mit einem Holzspieß fixieren.

Die Hähnchenfilets in Olivenöl von beiden Seiten braten und warm stellen. Zum Schluss Thymian und Oregano klein zupfen und mit den Kapernäpfeln zum Gemüse geben.

### Mein Tipp

- Falls Sie keine Innenfilets bekommen, können Sie auch Hähnchenbrustfilets verwenden und sie in Portionsstücke teilen.
- Kapernäpfel sind größere Kapern mit Stiel (wie auf dem Foto erkennbar). Sie sind eingelegt im Glas im Handel und in normalen Supermärkten erhältlich.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.