



Hähnchensandwich mit Caesar-Salat

dazu Karottenpommes mit Käse



20-30min



2 Personen

Wer schwärmt nicht für einen guten Caesar-Salat? Wir tun es auf jeden Fall, und deshalb hat sich unsere Köchin Martina mal wieder eine neue Variante einfallen lassen: Der Salat wurde befördert, und zwar vom Teller ins Brötchen. Das saftige Hähnchen und die cremige Käsesauce hat er natürlich mitgenommen, bunte Karottenpommes erklimmen ebenfalls die kulinarische Karriereleiter. Wir sehen uns in der Chefetage!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 806kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 46.5g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in fingerdicke, pommestartige Stifte scheiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und 20-25 Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** goldbraun und gar sind.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** während der letzten ca. 5 Min. der Garzeit auf einem Rost über den **Karotten** in den Ofen schieben und aufbacken. Die **Karotten** während der letzten 2-3 Min. mit dem **restlichen geriebenen Käse** bestreuen und zu Ende backen.



2. Dressing zubereiten

Ca. **3/4 des Käses** fein reiben, den **restlichen Käse** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln und mit 1 EL Mayonnaise, dem **Senf**, der **1/2 des geriebenen Käses** und 3-4 EL Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **übrigen Knoblauch** aufbewahren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen Frischhaltefolie ca. 1 cm dünn plattieren. 1 EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** rundum mit dem **Würzöl** einreiben und in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5 Min. goldbraun anbraten.



3. Salat schneiden

Die **1/2 des Salats** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. **Tipp:** Mit dem **restlichen Salat** z. B. die nächste Pausenstunde aufwerten.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** mit ca. **2/3 des Dressings** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit der **übrigen Knoblauchhälfte** einreiben, dann mit dem **restlichen Dressing** bestreichen und mit etwas **Salat**, dem **Fleisch** und den **Käsescheiben** belegen. Mit den **Karottenpommies** und dem **restlichen Salat** servieren.