



Caesar Salad

mit gebratenen Hähnchenbruststreifen



20-30min



2 Personen

Als Klassiker der italo-amerikanischen Küche erfreut sich dieser Salat auch international großer Beliebtheit! Geriebener italienischer Hartkäse und ein leichtes Senfdressing werden mit frischem Salat, Kirschtomaten und knusprigen Croûtons gemischt. Mit den gebratenen Hähnchenbruststreifen wird daraus ruck, zuck eine sättigende Hauptmahlzeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 Tomaten
- 20g italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 36.2g, Eiweiß 47.2g



1. Brötchen schneiden

Das **Brötchen** zuerst in Scheiben, dann in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und fein hacken. Den **Käse** reiben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** würfeln. Den Strunk des **Salats** entfernen und die **Salatblätter** in mundgerechte Streifen schneiden.



2. Croûtons rösten

Ca. die **Hälfte des Knoblauchs** mit 1-2EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und die **Brotwürfel** darin anrösten. Mit einer Prise Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Hähnchen braten

Die **Hähnchenbrust** in ca. 1-2cm dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 3-4Min. kross anbraten.



3. Dressing mischen

Ca. die **Hälfte des Käses** mit **1TL Zitronenabrieb**, **1-2TL Zitronensaft**, der **Mayonnaise**, dem **Senf** und 1EL Olivenöl, verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und den **restlichen Knoblauch** untermischen.



6. Salat mischen

Den **Salat** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermischen und auf Tellern verteilen. Nach Geschmack mit **Croûtons** bestreuen, die **Hähnchenstreifen** darauf verteilen und mit dem **restlichen Käse** und **restlichem Zitronenabrieb** garniert servieren.