



Hähnchensandwich Caesar-Style

mit Gemüsepommes und Mayonnaise



20-30min



2 Personen

Wer schwärmt nicht für den guten Caesar? 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 cremig-aromatische Käsesauce hat er natürlich mitgenommen, Pastinaken- und Karottenpommes erklimmen ebenfalls die kulinarische Karriereleiter. Wir sehen uns in der Chefetage!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Baguettebrötchen^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenreibe
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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 807kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 46.1g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** und die **Pastinake** ggf. schälen und in fingerdicke, pommesartige Stifte scheiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** während der letzten ca. 5Min. der Garzeit mit zum **Gemüse** aufs Blech legen und aufbacken. Das **Gemüse** während der letzten 2-3Min. 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 der **1/2 der Mayonnaise**, dem **Senf**, der **1/2 des geriebenen Käses** und 3-4EL Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **übrigen Knoblauch** aufbewahren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. 1EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** rundum mit dem **Würzöl** einreiben und in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. 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 Pausenstulle 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, mit etwas **Salat**, dem **Fleisch** und den **Käsescheiben** belegen. Mit den **Gemüsepommes**, dem **restlichen Salat** und der **Mayonnaise** servieren.