



Caesar Salad mit Bio-Hähnchen

und knusprigen Croûtons



20-30min



4 Portionen

Als Klassiker der italo-amerikanischen Küche erfreut sich dieser Salat auch international großer Beliebtheit. Geriebener italienischer Hartkäse und ein würziges Dressing werden mit knackigem Romanasalat, frischen Tomaten und knusprigen Croûtons gemischt. Mit den gebratenen Bio-Hähnchenbruststreifen wird daraus ruck, zuck eine sättigende Hauptmahlzeit!

Was du von uns bekommst

- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,5}
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Tomaten
- 2 Packungen Romanasalat
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 2EL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sesamsamen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

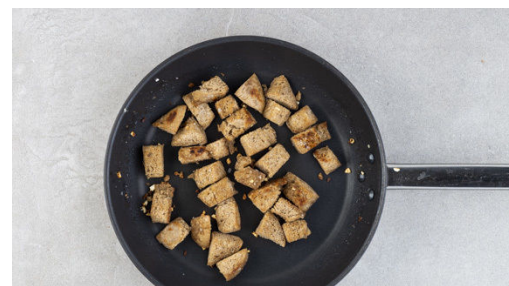
Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 33.3g,
Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 60.5g



1. Croûtons vorbereiten

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



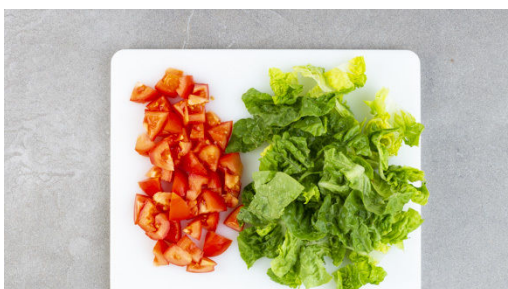
2. Croûtons rösten

Ca. die **½ des Knoblauchs** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Brotwürfel** darin in 3-5Min. goldbraun anrösten. Die **Croûtons** mit 1 Prise Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Dressing anrühren

Die **½ des Käses** mit **1TL Zitronenschale**, **1-2TL Zitronensaft**, 2EL Mayonnaise, 2EL Senf und 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und den **restlichen Knoblauch** untermischen.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** würfeln. Den **Romanasalat** in mundgerechte Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1-2cm dicke Streifen schneiden, mit je 1 kräftigen Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun und gar braten.



6. Salat fertigstellen

Die **Tomaten** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Nach Geschmack mit den **Croûtons** bestreuen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Käse** und der **übrigen Zitronenschale** garniert servieren.