



Caesar Salad mit Bio-Hähnchen

und knusprigen Croûtons



20-30min



3-4 Personen

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!

- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,5}
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets

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

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

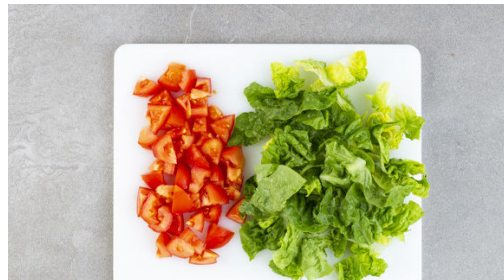


Die **Brötchen** zuerst in Scheiben und anschließend in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Käse** fein reiben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



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.

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.



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



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.



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.