



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, Tomaten 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
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 20g italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Zitronenpresse

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 666kcal, Fett 37.1g,
Kohlenhydrate 32.2g, Eiweiß 47.1g



1. Croûtons vorbereiten

Das **Brötchen** zuerst in Scheiben, dann in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen 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 **1/2 des Knoblauchs** mit 1-2EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und die **Brotwürfel** darin anrösten. Die **Croûtons** mit 1 Prise Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Hähnchen braten

Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1-2cm dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3-4Min. kross anbraten.



3. Dressing mischen

Ca. die **1/2 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** vermengen und auf Tellern verteilen. Nach Geschmack mit **Croûtons** bestreuen, die **Hähnchenstreifen** darauf verteilen und mit dem **restlichen Käse** und **restlichem Zitronenabrieb** garniert servieren.