



Chefsalat mit magerem Kassler

und knusprigem Schnittlauch-Baguette



ca. 20min



2 Personen

Du hast Appetit auf etwas Deftiges, aber es soll nicht so schwer im Magen liegen? Dann bist du hier genau richtig. Unser Chefsalat mit krossen Kasslerstreifen begeistert Klein und Groß. Dazu gibt es knusprig-rustikale Baguettebrötchen mit Butter und Schnittlauch - wie bei Oma! Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Gouda ⁷
- 1 Packung Kasslerlachs
- 2 rustikale Baguettebrötchen ^{1,7,11,13}

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729.0kcal, Fett 33.5g, Eiweiß 37.1g, Kohlenhydrate 62.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomate** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und aufbewahren. Das **Tomatenfruchtfleisch** in feine Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Zitrone** abreiben und auspressen. Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Kassler schneiden

Den **Kassler** und den **Käse** in dünne Streifen schneiden.



3. Dressing zubereiten

Die **Tomatenkerne** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie 1EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker sowie **1/2-1TL Zitronenschale** abschmecken.



4. Kassler braten

Die **Kasslerstreifen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Brote zubereiten

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden, quer halbieren und in der noch heißen Pfanne kurz auf beiden Seiten anrösten. Die **Brote** leicht abkühlen lassen, dann mit Butter bestreichen, mit dem **Schnittlauch** bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat fertigstellen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln**, die **Tomaten** und den **Salat** mit dem **Käse** und dem **Dressing** vermengen und nach Wunsch erneut abschmecken. Auf Teller verteilen, mit dem **Kassler** belegen und mit dem **Schnittlauch-Baguette** servieren.