



Caesar Salad mit Bio-Hähnchen

mit Joghurtdressing und Vollkorncroûtons



ca. 30min



4 Portionen

Hier kommt der Kaiser unter den Salaten: gewürfelte Bio-Hähnchenbrust, fruchtige Tomaten, italienischer Hartkäse und Vollkorncroûtons tummeln sich zwischen knackigem Romanasalat, der heute mit einer würzig-leichten Joghurtsauce verfeinert wird. Das Originalrezept wird dem Italo-Amerikaner Cesare Cardini zugeschrieben, aber unsere Variante würde es auch locker in jedes Restaurant schaffen. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,5}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt ³
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Packungen Romanasalat
- 4 Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁶

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler
- Knoblauchpresse
- 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), Schwefeldioxid und Sulphite (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 43.0g, Eiweiß 45.1g



1. Croûtons backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **2 Knoblauchzehen** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit 4EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Brötchen** in ca. 1cm große Würfel schneiden, in einer Auflaufform mit dem **Knoblauchöl** vermengen und im Ofen in 8-10Min. goldbraun und knusprig backen.



4. Salat & Tomaten schneiden

Den **Romanasalat** vom Strunk befreien und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** jeweils in **8 Spalten** schneiden.



2. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **übrigen Knoblauchzehen** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale**, den **Zitronensaft**, den **Knoblauch**, den **Joghurt**, 1EL Senf, 2EL Olivenöl, 2TL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Käse schneiden

Den **Käse** mit einem Sparschäler oder Käsehobel in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann den **Käse** auch fein reiben.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. gar braten, dann mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat fertigstellen

Die **Croûtons**, das **Fleisch**, den **Romanasalat**, die **Tomaten** und die **½ des Käses** mit dem **Dressing** vermengen. Ggf. mit mehr **Zitronenschale** und **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **restlichen Käse** garnieren und servieren.