



Hähnchensalat Caesar-Style

mit Parmesan und blanchierten Mandeln



20-30min



2 Personen

Das cremig-würzige Dressing aus Joghurt, Mayo, Parmesan und Worcestershiresauce ist ja schon unglaublich lecker. Wenn dieses dann auch noch auf knackigen Romanasalat, zartes Hähnchenfleisch und geröstete Mandelstückchen trifft, ist das Dinner perfekt! Der Salat eignet sich aber auch bestens für die Mittagspause, dann das Dressing einfach separat verpacken und erst vor dem Servieren untermischen.

- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung blanchierte Mandeln

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen
Worcestershiresauce ^{1,4}

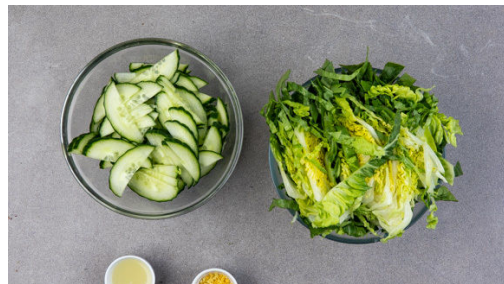
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

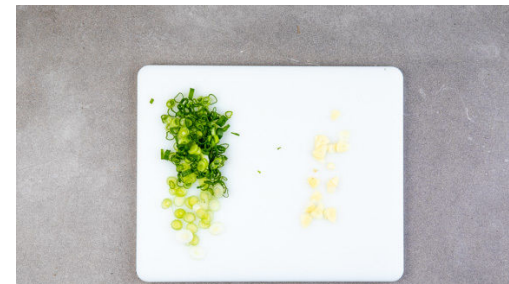
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

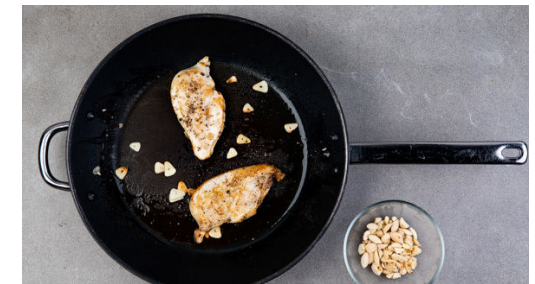
Energie 675kcal, Fett 45.9g,
Kohlenhydrate 14.3g, Eiweiß 45.1g



Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



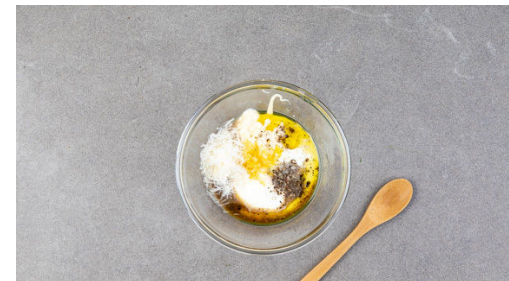
Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.
Den **Knoblauch** schälen und in dünne
Scheibchen schneiden.



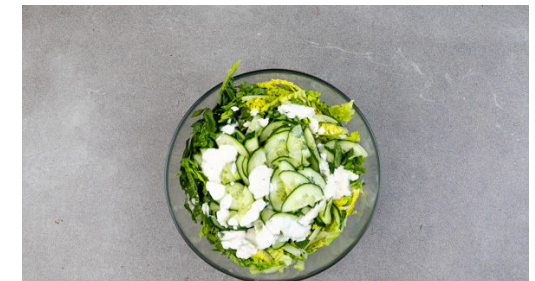
Das **Fleisch** trocken tupfen, der Länge nach in **2 dünne Schnitzel** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Mandeln** in einer mittleren Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. ohne Fett anrösten, dann grob hacken und beiseitestellen. Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **1/2 des Käses** fein reiben, die **andere Hälfte** mit einem Sparschäler in feine Scheiben hobeln.



Die **Mayonnaise** mit **1/3 des Joghurts**, der **Worcestershiresauce** und 1-2EL Olivenöl verrühren. Den **geriebenen Parmesan** unterrühren und mit Salz, Pfeffer, **Zitronensaft** sowie **-schale nach Geschmack** würzen. Wer mag, kann auch mehr **Joghurt** verwenden.



Den **Salat** mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Den **gehobelten Parmesan**, die **Lauchzwiebeln** und die **Mandeln** darüber geben. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und gemeinsam mit dem **Knoblauch** auf dem **Salat** anrichten.