



Hähnchensalat Caesar-Style

mit Parmesan und blanchierten Mandeln



20-30min



3-4 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.

- 3 Packungen Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Worcestershiresauce ^{1,4}

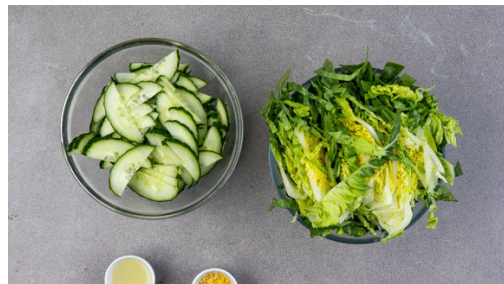
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

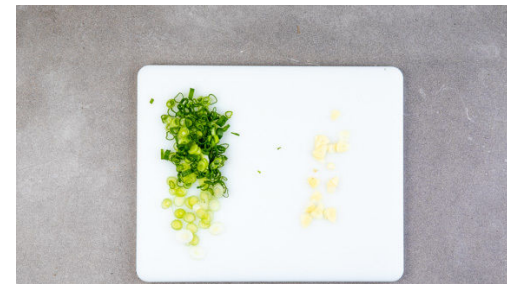
Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 41.2g,
Kohlenhydrate 9.5g, Eiweiß 43.5g



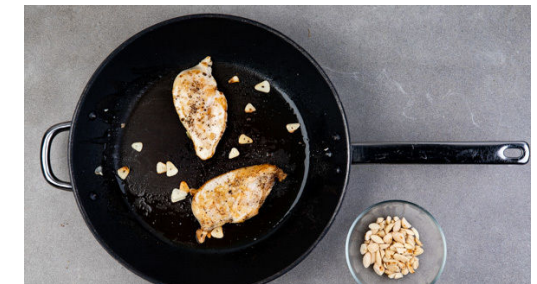
1. Salat schneiden

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.



2. Lauchzwiebel schneiden

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



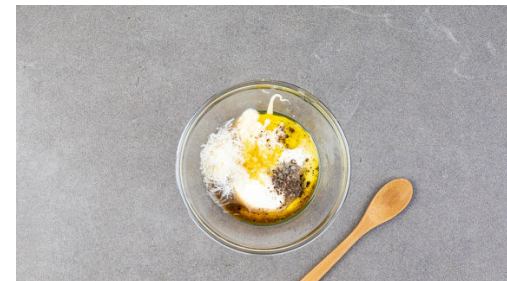
3. Fleisch braten

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 1-2EL Olivenöl auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.



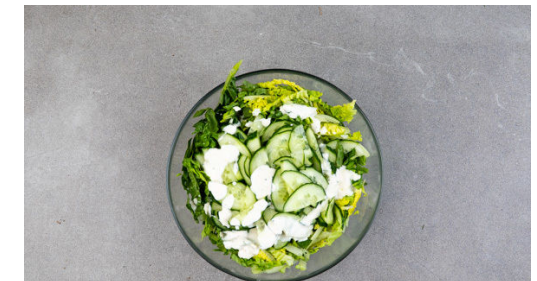
4. Käse reiben

Einen **Käse** fein reiben, den **anderen Käse** mit einem Sparschäler abhobeln.



5. Dressing zubereiten

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.



6. Salat anrichten

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.