



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 knackigem Romanasalat, frischen Tomaten und knusprigen Croûtons gemischt. Mit den gebratenen Hähnchenbruststreifen wird daraus ruck, zuck eine sättigende Hauptmahlzeit!

Was du von uns bekommst

- 1 rustikales Dinkelbrötchen ^{1,6,7}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Hartkäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 Tomaten
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

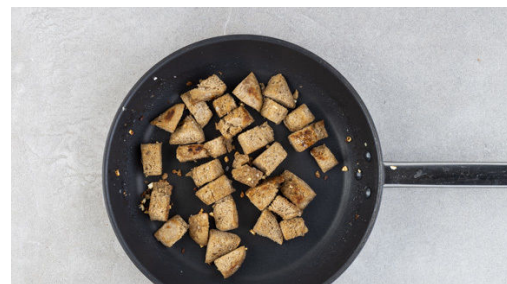
Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 22.1g, Eiweiß 46.4g



1. Croûtons vorbereiten

Das **Brötchen** zuerst in Scheiben und anschließend in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Käse** reiben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



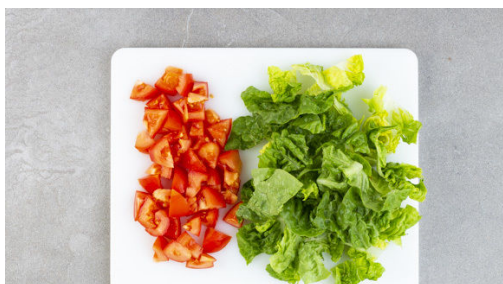
2. Croûtons rösten

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.



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.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** würfeln. Den **Romanasalat** in mundgerechte Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



5. Fleisch braten

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



6. Salat fertigstellen

Die **Tomaten** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und auf Tellern verteilen. Nach Geschmack mit **Croûtons** bestreuen. Die **Hähnchenstreifen** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Käse** und dem **restlichem Zitronenabrieb** garniert servieren.