



Hähnchensalat Caesar-Style

mit Croûtons und Käsedressing



20-30min



2 Personen

Als Klassiker der italo-amerikanischen Küche erfreut sich dieser Salat auch international großer Beliebtheit. Geriebener italienischer Hartkäse und ein würziges Dressing werden mit knackigem Romanasalat, frischen Tomaten und knusprigen Croûtons gemischt. Mit einer extra großzügigen Portion Hähnchenstreifen wird daraus ruck, zuck eine sättigende Hauptmahlzeit mit einem ordentlichen Proteinplus!

- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,5}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück italienischer Hartkäse ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Hähnchenbrustfilets

- 1EL Mayonnaise ¹
- 1EL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

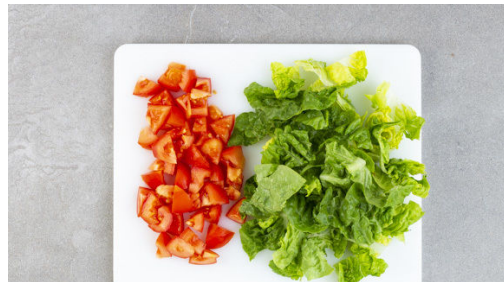
Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4),
Sesamsamen (5). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 41.1g,
Kohlenhydrate 39.8g, Eiweiß 68.7g



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



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



Ca. die **½ des Knoblauchs** mit 1EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Brotwürfel** darin in 3-5Min. goldbraun anrösten. Die **Croûtons** mit 1 Prise Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1-2cm dicke Streifen schneiden, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun und gar braten.

Die **½ des Käses** mit **1TL Zitronenschale**, **1-2TL Zitronensaft**, 1EL Mayonnaise, 1EL Senf und 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und den **restlichen Knoblauch** untermischen.



Die **Tomaten** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Nach Geschmack mit den **Croûtons** bestreuen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Käse** und der **übrigen Zitronenschale** garniert servieren.