



Zarter Romanasalat mit Räucherhähnchen

mit Croûtons und cremigem Orangen-Dressing



unter 20min



4 Portionen

Wenn es um ausgefallene und schnell zubereitete Salate geht, bist du bei uns immer richtig. Hier machen es sich fein geräucherte Hähnchenstreifen und knusprige Croûtons stilvoll auf frischem Romanasalat bequem. Dazu gibt es fruchtige Orangensegmente und als Krönung noch ein cremiges Orangen-Dressing. Wie heißt es so schön? Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gulaschgewürz
- 2 Baguettebrötchen ²
- 250g geräucherte Hähnchenstreifen
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 21.6g



1. Gewürzöl zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit 6EL Olivenöl, dem **Gulaschgewürz** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Croûtons rösten

Die **Brötchen** längs vierteln, in ca. 1cm breite Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem **Gewürzöl** vermengen, dann in 8-10Min. goldbraun und knusprig rösten. **Tipp:** Der Ofen muss nicht vollständig vorgeheizt sein.



3. Fleisch braten

Die **Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten.



4. Dressing zubereiten

Die **Schale von 1 Orange** fein abreiben, dann **beide Orangen** schälen und in Spalten schneiden, dabei den **Saft der Orangen** auffangen. Die **Schale** und den **Saft** mit 4EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Für eine dünnere Konsistenz teelöffelweise Wasser hinzugeben.



5. Salat fertigstellen

Den **Salat** jeweils längs vierteln, das Strunkende entfernen. Die **Salatviertel** auf Teller verteilen, mit den **Orangenspalten** belegen und mit dem **Dressing** beträufeln. Die **Hähnchenstreifen** und die **Croûtons** darauf anrichten und servieren.



6. Pimp es auf!

Noch mehr Zutaten gefällig? Dann kannst du den Supersalat mit Tomaten oder rohem Fenchel noch etwas aufpimpen.