



## Caesar Salad mit Bio-Hähnchen

mit Joghurtdressing und Vollkorncroûtons



ca. 25min



2 Portionen

Hier kommt der Kaiser unter den Salaten: gewürfelte Bio-Hähnchenbrust, fruchtige Tomaten, italienischer Hartkäse und Vollkorncroûtons tummeln sich zwischen knackigem Romanasalat, der heute mit einer würzig-leichten Joghurtsauce vefeiñert wird. Das Originalrezept wird dem Italo-Amerikaner Cesare Cardini zugeschrieben, aber unsere Variante würde es auch locker in jedes Restaurant schaffen. Wir wünschen guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Vollkornbaguettebrötchen <sup>2,5</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Senf <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>6</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sesamsamen (5), Schwefeldioxid und Sulphite (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 44.3g, Eiweiß 40.0g



### 1. Croûtons backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **1 Knoblauchzehe** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Brötchen** in ca. 1cm große Würfel schneiden, in einer Auflaufform mit dem **Knoblauchöl** vermengen und im Ofen in 8-10Min. goldbraun und knusprig backen.



### 4. Salat & Tomaten schneiden

Den **Romanasalat** vom Strunk befreien und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** jeweils in **8 Spalten** schneiden.



### 2. Dressing zubereiten

Die **½ der Zitronenschale** abreiben und die **abgeriebene Zitronenhälfte** auspressen. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale**, den **Zitronensaft**, den **Knoblauch**, den **Joghurt**, **½EL Senf**, **1EL Olivenöl**, **1TL Balsamicoessig** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 5. Käse schneiden

Den **Käse** mit einem Sparschäler oder Käsehobel in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann den **Käse** auch fein reiben.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. gar braten, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Croûtons**, das **Fleisch**, den **Romanasalat**, die **Tomaten** und die **½ des Käses** mit dem **Dressing** vermengen. Ggf. mit mehr **Zitronenschale** und **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **restlichen Käse** garnieren und servieren.