



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 verfeinert 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^{1,4}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt²

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁵

Küchenutensilien

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

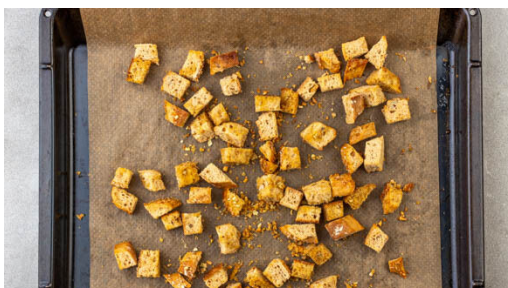
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 44.2g, Eiweiß 39.9g



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.



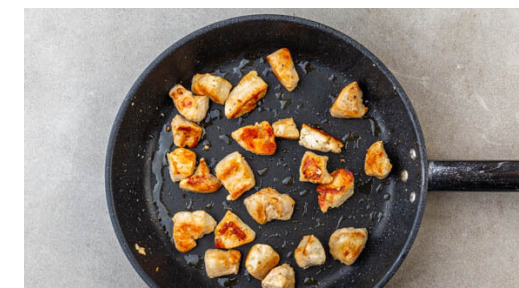
2. Dressing zubereiten

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. 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.



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. Anrichten und servieren

Den **Salat** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Käse** garnieren und servieren.