MARLEY SPOON



Caesar Salad

mit gebratenen Hähnchenbruststreifen

20-30min 3 Portionen

Als Klassiker der italo-amerikanischen Küche erfreut sich dieser Salat auch international großer Beliebtheit. Gehobelter Hartkäse und ein würziges Dressing 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 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Vollkornbaguettebrötchen [2,5]
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]
- 3 Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise [1]
- 1½EL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4), **Sesamsamen** (5).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 612kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 40.2g, Eiweiß 41.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



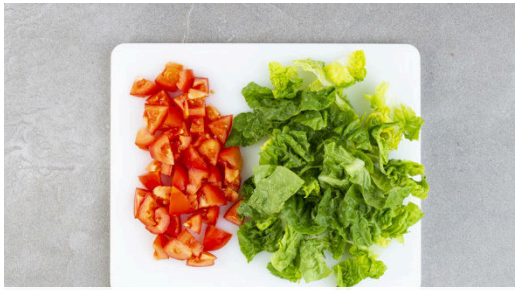
2. Croûtons rösten

1½ Brötchen zuerst in Scheiben und anschließend in 1–2cm große Würfel schneiden. Ca. die **½ des Knoblauchs** mit 1½EL 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.



3. Dressing anrühren

Die **½ des Käses** mit **1TL Zitronenschale**, **1–2TL Zitronensaft**, 1½EL Mayonnaise, 1½EL Senf und 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 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** trocken tupfen, dann **375g Fleisch** in 1–2cm dicke Streifen schneiden, mit je 1 kräftigen Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. goldbraun und gar braten. Das **übrige Fleisch** für ein anderes Rezept aufbewahren.



6. Salat fertigstellen

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.