MARLEY SPOON



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 vefeinert 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 Joghurt [2]
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [5]

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
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Sesamsamen** (4), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 745kcal, Fett 46.2g, Kohlenhydrate 44.2g, Eiweiß 39.2g



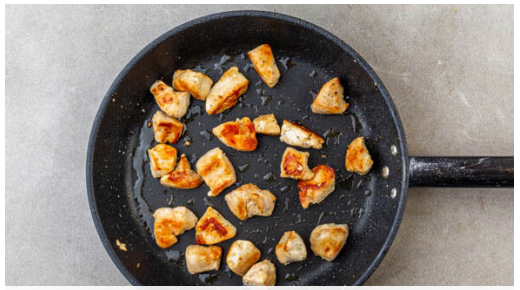
1. Croûtons backen

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.



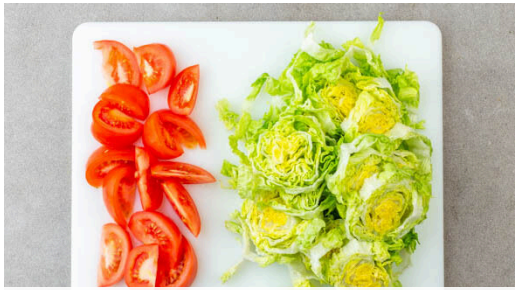
2. Dressing zubereiten

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.



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.



4. Salat & Tomaten schneiden

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



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.



6. Anrichten und servieren

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