MARLEY SPOON



Hähnchensalat Caesar-Style

mit Croûtons und Käsedressing

20-30min 4 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 einer extra großzügigen Portion Hähnchenstreifen wird daraus ruck, zuck eine sättigende Hauptmahlzeit mit einem ordentlichen Proteinplus!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Vollkornbaguettebrötchen [2,5]
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat
- 4 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 2EL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 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 749kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 38.6g, Eiweiß 70.3g



1. Zutaten vorbereiten

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



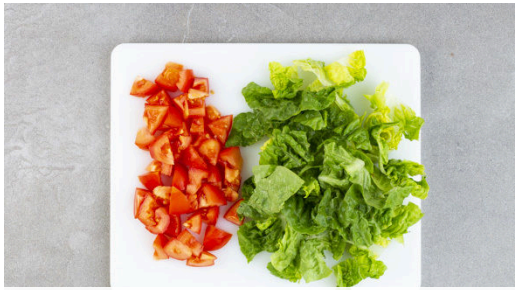
2. Croûtons rösten

Die **Brötchen** zuerst in Scheiben und anschließend in 1–2cm große Würfel schneiden. Ca. die **½ des Knoblauchs** mit 2EL 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**, 2EL Mayonnaise, 2EL Senf und 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise 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, 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.



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.