



Hähnchensandwich mit Caesar-Salat

dazu Karottenpommes mit Käse



20-30min



3-4 Personen

Wer schwärmt nicht für einen guten Caesar-Salat? Wir tun es auf jeden Fall, und deshalb hat sich unsere Köchin Martina mal wieder eine neue Variante einfallen lassen: Der Salat wurde befördert, und zwar vom Teller ins Brötchen. Das saftige Hähnchen und die cremige Käsesauce hat er natürlich mitgenommen, bunte Karottenpommes erklimmen ebenfalls die kulinarische Karriereleiter. Wir sehen uns in der Chefetage!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Packungen Romanasalat
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 45.8g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in fingerdicke, pommesartige Stifte scheiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** goldbraun und gar sind.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** während der letzten ca. 5Min. der Garzeit auf einem Rost über den **Karotten** in den Ofen schieben und aufbacken. Die **Karotten** während der letzten 2-3Min. mit dem **restlichen geriebenen Käse** bestreuen und zu Ende backen.



2. Dressing zubereiten

Ca. **3/4 des Käses** fein reiben, den **restlichen Käse** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren, **zwei Hälften** fein würfeln und mit 2EL Mayonnaise, dem **Senf**, der **1/2 des geriebenen Käses** und 5-6EL Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **übrigen Knoblauch** aufbewahren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und zwischen Frischhaltefolie ca. 1cm dünn plattieren. 2EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** rundum mit dem **Würzöl** einreiben und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. goldbraun anbraten.



3. Salat schneiden

Den **Salat** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** mit ca. **2/3 des Dressings** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit der **übrigen Knoblauchhälfte** einreiben, dann mit dem **restlichen Dressing** bestreichen und mit etwas **Salat**, dem **Fleisch** und den **Käsescheiben** belegen. Mit den **Karottenpommes** und dem **restlichen Salat** servieren.