

Caesar Salad mit mariniertem Hähnchen

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3045 kJ/728 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Salatherz (Romana)



Tomate



Kichererbsen



Bacon (Streifen)



Joghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Worcester Sauce



Hartkäse geraspelt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	2	3	4
Tomate DE	1	2	2
Kichererbsen	1	1,5**	2
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Mayonnaise 8)	17 ml	34 ml	34 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Hartkäse geraspelt 7)	20 g	40 g	40 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3045 kJ/728 kcal
Fett	5,93 g	39,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,67 g	11,00 g
Kohlenhydrate	4,71 g	31,12 g
– davon Zucker	1,50 g	9,93 g
Eiweiß	8,61 g	56,87 g
Salz	0,455 g	3,007 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Hähnchen marinieren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** mit der Hälfte vom **Senf, Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Hähnchengeschnetzeltes in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass die Streifen gut bedeckt sind.



Kichererbsen backen

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Kichererbsen mit **Bacon, Salz*** und **Pfeffer*** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 12 Min. im Backofen backen, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind.

Knoblauchzehe mit aufs Blech geben.

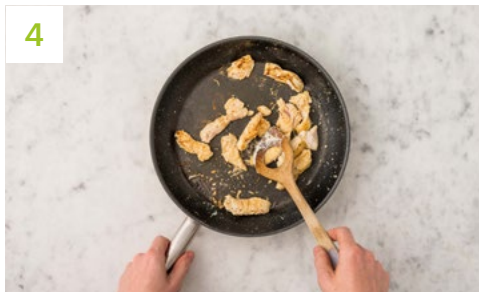


Gemüse schneiden

Salatherz längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Salatstreifen und **Tomatenwürfel** in eine große Schüssel geben.



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen und marinierte **Hähnchenbruststreifen** darin ca. 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten, bis die Streifen goldbraun und durchgegart sind.



Dressing mixen

Nach Ende der Garzeit **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen.

Restlichen **Joghurt**, restlichen **Senf, Mayonnaise, Worcester Sauce** und Hälfte des **Hartkäses** ebenfalls in das hohe Rührgefäß geben.

Mit einem Pürierstab zu einem feinen **Dressing** mixen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kichererbsen und **Bacon** zu den **Salatstreifen** und **Tomatenwürfeln** geben, **Dressing** dazugeben und gut vermischen.

Salat auf Tellern anrichten, **Hähnchenstreifen** und restliche **Hartkäseflakes** darauf anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

