



CAESAR-SALAT MIT BÄRLAUCH-KÄSE-DRESSING, mariniertem Hähnchen, Croûtons, Tomate und Bacon

SPECIAL



Bacon



Vollkorntoast



Hähnchenbrustfilet



Salatherzen (Romana)



Tomate



mittelscharfer Senf



Hartkäse ital. Art



Mayonnaise



Joghurt (0,1 % Fett)



Parmesanflakes



Bärlauchpesto

20 [20|25] Min.

35 [35|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Entdecke die Vielseitigkeit des Bärlauchs mit unserem Special-Gericht! Heute mixt Du ein Pesto aus dem Frühlingskraut schlechthin mit Joghurt, Mayonnaise und zerkleinertem Hartkäse zu einem Dressing der Extraklasse für Deinen Caesar-Salat. Neben knusprigen Croûtons und mariniertem Hähnchen toppen wir dieses Frühjahrsgericht außerdem mit herzhaftem Bacon – da bleiben wirklich keine Wünsche mehr offen. Lass es Dir schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den Backofen auf **200 °C** Ober-Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **2 große Schüsseln**.



1 HÄHNCHEN MARINIEREN

In einer großen Schüssel
1 EL [1,5 | 2 EL] **Joghurt** mit **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.
Hähnchenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass die **Hähnchenstreifen** gut bedeckt sind.



2 BÄRLAUCHDRESSING ZUBEREITEN

Hartkäse halbieren, in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Bärlauchpesto**, restlichen **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermengen.
Dressing in eine weitere große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



3 HÄHNCHENBRUST GAREN

Hähnchenstreifen in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.
Wasser* in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Croûtons** backen.



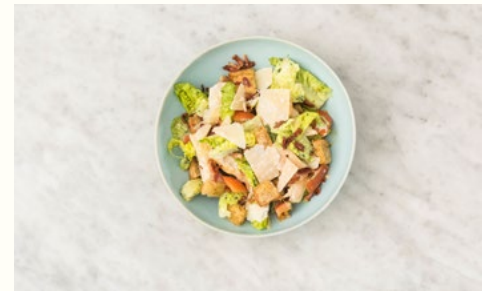
4 CROÛTONS BACKEN

Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf ein mit **Backpapier** belegtes Backblech geben.
Brotwürfel mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und auf eine Hälfte des Blechs verteilen.
Bacon in feine Streifen schneiden und auf der anderen Seite des Blechs verteilen.
Gemeinsam für 5 – 8 Min. im Backofen backen und währenddessen das **Gemüse** schneiden.



5 SALAT ZUBEREITEN

Salatherzen längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** in die große Schüssel zum **Bärlauchdressing** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Wenn die **Brotwürfel** und **Baconstreifen** knusprig aussehen, aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Varoma abnehmen.



6 ANRICHTEN

Salat auf Teller verteilen, **Hähnchenstreifen** und **Bacon** darauf anrichten, **Croûtons** und **Parmesanflakes** um das **Hähnchen** geben und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Joghurt (0,1% Fett) 5)	150 ml	300 ml	300 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Hähnchenbrustfilet	140 g	280 g	280 g
Bärlauchpesto 5)	25 ml	25 ml	25 ml
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
Vollkorntoast 1) 5) 10)	125g ☉	188g ☉	250 g
Bacon	4	4	6
Salatherzen (Romana)	2	3	4
Tomate ES MA	1	2	2
Parmesanflakes 5)	10 g	10 g	20 g
Wasser* für Schritt 3		450 g	
Olivenöl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	2.822 kJ/677 kcal
Fett	9 g	42 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	7 g	35 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	8 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!