



EINFACHER CAESAR SALAD MIT HÄHNCHEN UND BACON

ADD-ON



Salatherz (Romana)



Tomate



geraspelter Hartkäse



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Joghurt (0,1 % Fett)



Bacon (Würfel)



Petersilie



Schnittlauch



Focaccia



Hähnchenbrustfilets

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Frisch, lecker und sehr **proteinreich** – dieser klassische Caesar Salad mit zartem Hähnchen, deftigem Bacon und knusprigen Croûtons ist nicht nur supereinfach zubereitet, sondern sorgt auch für gesunde Glücksmomente!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **3 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab** und **1 große Schüssel**.



1 HÄHNCHEN MARINIEREN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

In einer großen Schüssel 1 EL **Joghurt** mit **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass die **Filets** gut bedeckt sind.



4 FLEISCH ANBRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und **Baconwürfel** darin 5 – 6 Min. knusprig anbraten. Anschließend **Bacon** aus der Pfanne nehmen. Die gleiche Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen und marinierte **Hähnchenbruststreifen** darin 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten.



2 CROÛTONS BACKEN

Focaccia in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Brotwürfel** in eine große Schüssel geben und mit 2 EL **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Würfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 5 – 8 Min. im Backofen backen, bis die **Würfel** goldbraun sind. Anschließend kurz abkühlen lassen und **Croûtons** zurück in die große Schüssel füllen.



5 DRESSING VERRÜHREN

Währenddessen restlichen **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Hälfte** des **Hartkäses** und **Schnittlauch** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Dressing** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

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

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

Petersilie fein hacken.

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.



6 ANRICHTEN

Dressing und die **Hälfte** der **Croûtons** zu **Salatstreifen** und **Tomatenwürfeln** geben und gut vermischen. **Salat** auf Teller verteilen, **Hähnchenstreifen** und **Bacon** darauf anrichten. Mit **Petersilie**, restlichen **Croûtons** und restlichen **Hartkäseflakes** toppen und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

	2 P
Joghurt (0,1 % Fett) 5)	150 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml
Hähnchenbrustfilets	140 g
Focaccia 1)	1
Salatherz (Romana) DE	2
Tomate BE NL	1
Petersilie/Schnittlauch	10 g
Bacon (Würfel)	50 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml
geraspelter Hartkäse 5)	40 g
Olivenöl* für Schritt 2	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	2.259 kJ/540 kcal
Fett	7 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	6 g	29 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	7 g	33 g
Salz	1 g	3 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

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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland BE: Belgien NL: Niederlande

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!