



# ROSMARIN-HÄHNCHENBRUST

auf Caesar-Salat mit selbst gemachten Croutons



## HELLO ROSMARIN

Der Name dieses Würzkrouts stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres“ oder kurz „Meerestau“.



Hähnchenbrustfilet



Ciabatta



Zitrone



Tomate



Rosmarin



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Hartkäse ital. Art



Mayonnaise

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Unser nach Rosmarin duftendes Hähnchen findet heute seinen Platz auf dem weltbekannten Caesar-Salat, der übrigens zwei Küchen geschickt miteinander kombiniert. Die italienischen Komponenten Knoblauch, Olivenöl und Hartkäse verbinden sich mit Mayonnaise und Senf zu einem Klassiker des amerikanischen Dressings. Nicht fehlen dürfen natürlich knusprige, selbst gemachte Croutons, die für den richtigen Biss in diesem Sommergericht sorgen.

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel**, eine **Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



## 1 CROUTONS ZUBEREITEN

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

**Ciabatta** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Ciabattawürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

**Ciabattawürfel** für 5 – 8 Min. im Backofen backen, bis sie goldbraun sind.

Anschließend kurz abkühlen lassen und **Croutons** in eine kleine Schüssel füllen.



## 4 SALAT VORBEREITEN

Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** anschließend halbieren.

**Hartkäse** fein reiben.

**Knoblauch** abziehen und ebenfalls reiben.

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

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



## 2 HÄHNCHEN WÜRZEN

**Rosmarinnadeln** abzupfen, grob hacken und in die große Schüssel geben. **Hähnchenbrust** darin mit **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Senf**, die  **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses**, **Zitronenabrieb** und **Knoblauch**, 1 EL [1½ EL|2 EL] **Zitronensaft**, **Olivenöl\*** und **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

★ **TIPP:** Das Salatdressing kannst Du auch *super* in einem verschließbaren Einmachglas herstellen und direkt aufbewahren!



## 3 HÄHNCHEN ANBRATEN

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe ohne weitere Fettzugabe erwärmen und **Rosmarin-Hähnchen** je Seite 2 – 3 Min anbraten.

Anschließend für 5 – 8 Min. in den Backofen geben.

★ **TIPP:** Zum Fertigaren des Hähnchens im Backofen kannst Du einfach das Backblech und Backpapier der Croutons verwenden.



## 6 ANRICHTEN

**Salatstreifen**, **Tomatenwürfel** und **Croutons** zum **Dressing** geben und gut vermischen.

**Hähnchenbrust** in Streifen schneiden.

**Salat** auf Teller anrichten, **Hähnchenstreifen** darauf anrichten, restlichen **Hartkäse** um das **Hähnchen** geben und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Ciabatta 1)	½ ☉	¾ ☉	1
Zitrone ES   AR	1	1½ ☉	2
Tomate NL   PL	1	2	2
Rosmarin (Zweig) DE	½ ☉	¾ ☉	1
Salatherz (Romana)	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	25 ml	35 ml	50 ml
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	2582 kJ/615 kcal
Fett	7 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	6 g
Kohlenhydrate	9 g	40 g
- davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	9 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!

2018 | KW 27 | 2

HelloFRESH