

# Caesar Salad mit marinierten Hähnchenstreifen

5 Minuten • 358 kcal • Tag 3 kochen • Mikrowelle erforderlich

701



Salatherz (Romana)



Kräuter-Croûtons



Caesar Dressing



Hartkäse geraspelt



Kirschtomaten



Hähnchenstreifen in  
Thymian-Rosmarin-  
Marinade



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

eine Mikrowelle

## Zutaten 2 Personen

	2P
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	2
Kräuter-Croûtons <b>15</b>	40 g
Caesar Dressing <b>7 8 9</b>	70 ml
Hartkäse geraspelt <b>7 8</b>	20 g
Kirschtomaten	125 g
Hähnchenstreifen in Thymian-Rosmarin-Marinade	100 g

\*\*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. 320 g)
Brennwert	472 kJ/113 kcal	1500 kJ/358 kcal
Fett	6,86 g	21,79 g
– davon ges. Fettsäuren	1,32 g	4,18 g
Kohlenhydrate	6,60 g	20,97 g
– davon Zucker	1,86 g	5,89 g
Eiweiß	6,28 g	19,95 g
Salz	0,543 g	1,724 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 **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland

1



## Zubereitung für 1 Portion:

Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** in **Thymian-Rosmarin-Marinade** auf mikrowellenfestem Geschirr 1 Min. bei 700 W in der Mikrowelle garen.

## Zubereitung für 2 Portionen:

**Hähnchenstreifen** in **Thymian-Rosmarin-Marinade** auf mikrowellenfestem Geschirr 1 Min. bei 700 W in der Mikrowelle garen.

2



## Zubereitung für 1 Portion:

In der Zwischenzeit die Hälfte der **Salatherzen** in grobe Stücke zupfen oder schneiden. Die Hälfte der **Kirschtomaten** halbieren.

## Zubereitung für 2 Portionen:

In der Zwischenzeit **Salatherzen** in grobe Stücke zupfen oder schneiden. **Kirschtomaten** halbieren.

3



## Zubereitung für 1 Portion:

**Salat** mit den **Hähnchenstreifen** und der Hälfte des **Dressings** vermengen. **Kirschtomaten** und **Kräuter-Croûtons** nach Belieben darauf anrichten und mit der Hälfte des **geraspelten Hartkäses** garnieren.

## Zubereitung für 2 Portionen:

**Salat** mit den **Hähnchenstreifen** und dem **Dressing** vermengen. **Kirschtomaten** und **Kräuter-Croûtons** nach Belieben darauf anrichten und mit dem **geraspelten Hartkäses** garnieren.

Guten Appetit!

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

