



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

30 Minuten Stufe 1

3 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!

LOS GEHT'S

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



1 HÄHNCHEN MARINIEREN

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

In einer großen Schüssel **1 EL** [2 EL] **Joghurt** mit **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass die **Hähnchenstreifen** gut bedeckt sind.



4 FLEISCH ANBRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und **Baconstreifen** darin 5 – 6 Min. anbraten. Anschließend **Bacon** aus der Pfanne nehmen.

Die gleiche Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen und marinierte **Hähnchenstreifen** darin ca. 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten.



2 CROÛTONS BACKEN

Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Brotwürfel** in eine große Schüssel geben und mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Brotwürfel** 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** in eine kleine Schüssel füllen.



5 BÄRLAUCHDRESSING VERRÜHREN

Währenddessen restlichen **Joghurt**, **Mayonnaise**, **geriebenen Hartkäse**, **Bärlauchpesto** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Dressing** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 GEMÜSE UND BACON SCHNEIDEN

Salatherzen längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Gemüse** in eine große Schüssel geben. **Bacon** in feine Streifen schneiden. **Hartkäse** fein reiben.



6 ANRICHTEN

Bärlauchdressing zu den **Salatstreifen** und **Tomatenwürfeln** geben und gut vermischen. **Salat** auf Teller anrichten, **Hähnchenstreifen** und **Bacon** daraufgeben, **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
Vollkorntoast 1) 5) 10)	125g ☉	188g ☉	250 g
Salatherzen (Romana)	2	3	4
Tomate ES MA	1	2	2
Bacon	4	4	6
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
Bärlauchpesto 5)	25 ml	25 ml	25 ml
Parmesanflakes 5)	10 g	10 g	20 g
Olivenöl* für Schritt 2	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	2.822 kJ/675 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	7 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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!