



ROSMARIN-POULETBRUST,

angerichtet auf Caesar-Salat mit selbstgemachten Croutons



HELLO ROSMARIN!

Als typischen Duft in mediterranen Gerichten und als vielseitiges Heilmittel kennen und lieben wir die dunkelgrünen und matt glänzenden Nadeln des Rosmarins.



Ciabatta-Brötli



Rosmarin



Pouletbrust



Senf



Parmesan



Tomate



Baby-Romanasalat



Knoblauchzehe

25 Minuten

Stufe 2

Zeit sparen

Unser nach Rosmarin duftendes Poulet findet heute seinen Platz auf dem weltbekannten Caesar-Salat. Nicht fehlen dürfen dabei natürlich knusprige, selbstgemachte Croutons, die für den richtigen Biss in diesem Essen sorgen. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, zwei **grosse Schüsseln**, eine **Saftpresse**, ein **Backblech**, **Backpapier**, zwei **kleine Schüsseln** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 CROUTONS ZUBEREITEN

Ciabatta-Brötli in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Ciabattawürfel** in eine grosse Schüssel geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. **Ciabattawürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 5–8 Min. im Backofen backen, bis sie goldbraun sind. Anschliessend kurz abkühlen lassen und **Croutons** in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 POULET MARINIEREN

Rosmarinnadeln abzupfen, grob hacken und in eine kleine Schüssel geben. **Pouletbrust** darin mit 1 EL [2 EL] **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren.



3 POULET BRATEN

Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Stufe ohne weitere Fettzugabe erwärmen. **Rosmarin-Poulet** darin 2–3 Min. auf jeder Seite anbraten und anschliessend 5–8 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen auf dem Backblech fertig garen.



4 SALAT VORBEREITEN

Parmesan fein raffeln. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls raffeln. **Baby-Romanasalate** längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.



5 FÜR DAS DRESSING

In einer zweiten grossen Schüssel **Senf**, ½ des geraffelten **Parmesan** und geraffelten **Knoblauch** (Vorsicht: Nachgeschmack!), 1 EL [2 EL] **Essig**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 3 EL [6 EL] **Wasser** zu einem **Dressing** glatt rühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Salatstreifen, **Tomatenwürfel** und **Croutons** ins **Dressing** geben und gut vermischen. **Pouletbrust** in Streifen schneiden. **Salat** auf Teller anrichten, **Pouletstreifen** darauf verteilen, restlichen **Parmesan** um das **Poulet** streuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Ciabatta-Brötli 1) 15)	1	2
Rosmarin	10 g	10 g
Pouletbrust	2	4
Parmesan 7)	20 g	40 g
Senf 10)	20 ml	40 ml
Tomate	1	2
Baby-Romanasalat	1	2
Knoblauchzehe	1	1

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, (Oliven-) Öl, Essig
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

👉 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	550 kJ/132 kcal	2688 kJ/641 kcal
Fett	7 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	11 g	66 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiss	8 g	49 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!