

Salat nach Caesar Art mit Poulet

Kichererbsen und Knoblauchdressing

30 – 40 Minuten • 2.977 kj/712 kcal • Tag 2 kochen

2



Pouletbrustfilet



Salatherz (Romana)



Tomaten



Hartkäse geraspelt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Speck (Würfel)



Joghurt



Petersilie



Knoblauchzehe



Kichererbsen

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

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

Was Du benötigst

1 Backbleche, 1 Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Speck (Würfel)	1 x 90 g	1 x 90 g
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g	1 x 20 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Öl* für Schritt 4	1 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	2.977 kJ/712 kcal
Fett	6.94 g	39.64 g
- davon ges. Fettsäuren	1.62 g	9.25 g
Kohlenhydrate	5.02 g	28.70 g
- davon Zucker	1.31 g	7.49 g
Eiweiss	9.91 g	56.66 g
Salz	0.573 g	3.273 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 : 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senferzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).



Poulet Marinieren

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt** mit **Senf, Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Pouletbrust** in Streifen schneiden und in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass die Streifen gut bedeckt sind.



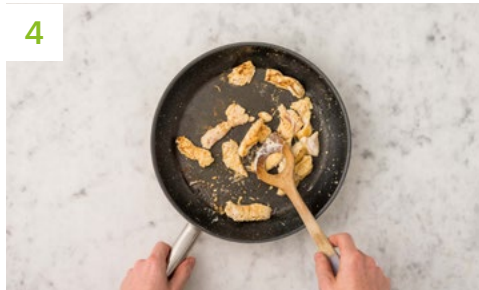
Kichererbsen Backen

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. **Kichererbsen** mit **Bacon, Salz*** und **Pfeffer*** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 13 – 15 Min. im Backofen backen, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind.



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. **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** in eine grosse Schüssel geben. **Petersilie** grob hacken. **Knoblauch** abziehen und grob hacken.



Fleisch Anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** stark erhitzen und marinierte **Pouletbruststreifen** darin ca. 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten, bis die Streifen goldbraun und durchgegart sind.



Dressing Mixen

Währenddessen **Knoblauch**, restlichen **Joghurt**, **Mayonnaise**, Hälfte des **Hartkäses** und drei Viertel der **Petersilie** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einem feinen **Dressing** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Kichererbsen und **Speck** zu den **Salatstreifen** und **Tomatenwürfeln** geben, **Dressing** dazugeben und gut vermischen. **Salat** auf Tellern anrichten, **Pouletstreifen** und restliche **Hartkäseflakes** darauf anrichten und mit der restlichen **Petersilie** toppen.

En Guete!