WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Caesar Salad mit gebratenem Romanasalat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
2 Toastscheiben
2 EL Butter
4 Eier
150 g Joghurt
30 g Parmesan gerieben
1 TL Senf
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 Zitrone
Petersilie
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
0.5 Salatgurke
4 Romana Salate
30 g Parmesan gehobelt



Nährwerte:

Pro Portion ca. 521 kcal, 22 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Caesar Salad mit gebratenem Romanasalat

Zubereitung:

1. Zuerst den Toast würfeln und in der Butter kross rösten. Nebenbei die Eier hart kochen.



2. Dann Joghurt, geriebenen Parmesan, Honig, Senf, 1 EL Öl, Zitronensaft, Essig und gehackte Petersilie verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Jetzt die Zwiebel schälen und mit der Gurke in Scheiben schneiden. Die Romana Salate halbieren und in einer Grillpfanne ohne Fett anrösten.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Caesar Salad mit gebratenem Romanasalat



4. Als Highlight des Salates die Hähnchenbrustfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



5. …bis sie schön goldbraun gebraten sind.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Caesar Salad mit gebratenem Romanasalat

6. Zum Schluss Gurke, Salat, Zwiebel und Eier auf einem Teller anrichten, mit Hähnchenfilet, Parmesan und Croutons toppen und Chicken Caesar Salad mit dem Dressing genießen!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**