

# Caesar Salad mit mariniertem Hähnchen gerösteten Kichererbsen und Knoblauchdressing

Max 20% Carbs Thermomix kocht • 728 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchengeschnetzeltes



Salatherz (Romana)



Tomate



Kichererbsen



Bacon (Streifen)



Joghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Worcester Sauce



Hartkäse geraspelt



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

**thermomix**

20 [20 | 25] Min.

35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
2 große Schüsseln und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	2	3	4
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Kichererbsen	1	1,5**	2
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
Joghurt <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Wasser*	Angaben im Text		
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. 660 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3045 kJ/728 kcal
Fett	5,93 g	39,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,67 g	11,00 g
Kohlenhydrate	4,71 g	31,12 g
– davon Zucker	1,50 g	9,93 g
Eiweiß	8,61 g	56,87 g
Salz	0,455 g	3,007 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Hähnchen marinieren

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

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** mit der Hälfte vom **Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Hähnchenbrust** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass die Streifen gut bedeckt sind.



## Kichererbsen backen

**Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

**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.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## Dressing zubereiten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Restlichen **Joghurt**, restlichen **Senf**, **Mayonnaise**, **Worcester Sauce** und Hälfte des **Hartkäses** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat zubereiten

**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 die große Schüssel zum **Dressing** geben.

Nach der Backzeit **Kichererbsen** und **Bacon** ebenfalls in die Schüssel zugeben, gut mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Varoma abnehmen.



## Hähnchenbrust garen

**Dressing** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.

**Hähnchenbruststreifen** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kichererbsen** backen.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen, **Hähnchenstreifen** und restliche **Hartkäseflakes** darauf anrichten und genießen.

## 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>

