



Rosmarin-Hähnchenbrust

angerichtet auf Caesar-Salat mit selbstgemachten Croutons



HELLO ROSMARIN

Als Duft mediterraner Gerichte und vielseitiges Heilmittel kennen und lieben wir die dunkelgrünen und matt glänzenden Nadeln des Rosmarins.



Ciabatta



Rosmarin



Hähnchenbrust



Zitrone



Hartkäse ital. Art



Tomate



Salatherz



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Mayonnaise

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Unser nach Rosmarin duftendes Hähnchen findet heute seinen Platz auf dem weltbekannten Caesar-Salat, der übrigens zwei Küchen geschickt miteinander kombiniert. Die italienischen Komponenten Knoblauch, Olivenöl und Hartkäse verbinden sich mit Mayonnaise und Senf zu einem Klassiker der amerikanischen Dressings. Nicht fehlen dürfen natürlich knusprige, selbstgemachte Croutons, die für den richtigen Biss in diesem Sommergericht sorgen.

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. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **2 große Schüsseln**, ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 CROUTONS BACKEN

Ciabatta in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Ciabattawürfel** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 5 – 8 Min. im Backofen backen, bis die **Ciabattawürfel** goldbraun sind. Anschließend kurz abkühlen lassen und Croutons in eine kleine Schüssel füllen.



2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Rosmarinnadeln abzupfen, grob hacken und in die große Schüssel geben. **Hähnchenbrust** darin mit 1 TL [1 EL] **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** würzen.



3 HÄHNCHEN BRATEN

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe ohne weitere Fettzugabe erwärmen **Rosmarin-Hähnchen** 2 – 3 Min je Seite anbraten und anschließend für 5 – 8 Min. in den Backofen geben.

★ **TIPP:** Zum Garen des Hähnchens im Backofen kannst Du einfach das Backblech und Backpapier der Croutons verwenden.



4 SALAT VORBEREITEN

Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** anschließend halbieren. **Hartkäse** fein reiben. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls reiben. **Salatherzen** längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.



5 DRESSING HERSTELLEN

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Senf**, ½ des geriebenen **Hartkäses**, **Zitronenabrieb** und **Knoblauch** (Vorsicht: Nachgeschmack!), 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 1 TL [1 EL] **Olivenöl** und 5 EL [10 EL] **Wasser** zu einem Dressing verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Das Salatdressing kannst Du auch super in einem verschließbaren Einmachglas herstellen und direkt aufbewahren!



6 ANRICHTEN

Salatstreifen, **Tomatenwürfel** und Croutons zum Dressing geben und gut vermischen. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden. **Salat** auf Teller anrichten, **Hähnchenstreifen** darauf anrichten, restlichen **Hartkäse** um das **Hähnchen** geben und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Ciabatta 1) 15)	1	2
Rosmarin (Zweig)	½ ☉	1
Hähnchenbrust	2	4
Zitrone	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Tomate	1	2
Salatherz	2	4
Knoblauchzehe	1	2
mittelscharfer Senf 10)	20 ml	40 ml
Mayonnaise 3) 10)	40 ml	80 ml

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☉ 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. 600 g)
Brennwert	550 kJ/132 kcal	3353 kJ/802 kcal
Fett	6 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 3) Ei 7) Milch 10) Senf
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!