

Kevin von Holt
Hähnchen-Clubsandwich „Caesar“

Dienstag, 9. Juli 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

4	Hähnchenbrüste à 150 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
2	Römersalat-Herzen
1	Möhre
1 Bund	Lauchzwiebeln
250 g	Vollmilch-Joghurt
100 g	Salat-Mayonnaise
1 TL	Senf, mittelscharf
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Zucker
8	Toastbrot-Scheiben
40 g	Butter
60 g	Parmesan am Stück

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch zugedeckt noch etwas in der Pfanne ruhen lassen.
3. Die Salatherzen putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter ablösen.
4. Die Möhre schälen, waschen und grob raspeln.
5. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
6. Joghurt, Mayonnaise und Senf in einer großen Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
7. Salat, Möhren und Lauchzwiebeln zum Dressing in der Schüssel geben und alles vermischen.
8. Die Toastbrotsccheiben im Toaster oder in einer Pfanne leicht rösten.
9. Die gebratenen Hähnchenbrüste in dünne Scheiben schneiden.
10. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen. Die Hälfte der Brotscheiben mit etwas Salat und dem Fleisch belegen.
11. Parmesan grob hobeln und überstreuen. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken.
12. Die Sandwiches schräg halbieren und auf Teller geben. Den restlichen Salat dazu reichen.

Pro Portion: 735 kcal/ 3090 kJ
41 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 42 g Fett