


**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	398 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	43,9 g
Fett	16,5 g

CAESAR CHICKEN SALAD MIT PROTEIN-CROÛTONS

ZUTATEN für 2 Portionen:

- 1 Pck. WEIDER Protein Crunch Paprika
- 200 g Hähnchenfilet
- 10 g Sojasauce
- 5 g Speisestärke
- 40 g Parmesan (25 g gehobelt und 15 g gerieben)
- 2 Herzen Römersalat
- 150 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl (ca. 10 g)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Honig

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. Sojasauce und Speisestärke verrühren. Filets damit bestreichen und für mindestens 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, geriebenen Parmesan und Öl miteinander vermengen. Knoblauch schälen und direkt hineinpresse. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Hähnchen in einer mit etwas Kokosöl bestrichenen Pfanne von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden.
4. Römersalat waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Das Dressing und die Parmesanhobel untermischen. Zum Schluss die Hähnchenstreifen auf den Salat geben und mit den Protein Crunch als Croûtons servieren.

