



TREFFPUNKTSÜD

KINDER- & TEENIEZENTRUM DER STADT SOEST



NEUES REZEPT MIT LEONIE: CAESAR-SALAT

ZUTATEN

1 PCK KIRSCHTOMATEN
1/2 GURKE
1 PCK FETA
2 KL SALATHERZEN
1 KL PCK MAIS
1/2 HAND VOLL
SALATCROUTONS
1 HÄHNCHENBRUSTFILET
CA 1 HAND VOLL
KICHERERBSEN
BRATÖL

FÜR DAS CAESAR-DRESSING:
5 EL NATURJOGHURT
1 TL SENF
1 TL HONIG
1/2 TL KNOBLAUCHSAUCE/ 1/2
KNOBLAUCHZEHE
(KLEINGEHACKT)
SALZ UND PFEFFER

1. ZUTATEN FÜR DAS DRESSING ZUSAMMENGEHEN UND GRÜNDLICH VERRÜHREN

2. GEMÜSE WASCHEN, KLEINSCHNEIDEN UND ALLES BIS AUF DIE KICHERERBSEN IN EINE SCHÜSSEL GEBEN (MIT DEM DRESSING ZUSAMMEN)



3. HÄHNCHENBRUST MIT ÖL ANBRATEN, MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN UND IMMER WIEDER WENDEN (NIEDRIGSTE STUFE, CA. 10 MIN.)

4. NACH 5 MIN KICHERERBSEN IN DIE PFANNE DAZUGEBEN

5. FLEICH KLEINSCHNEIDEN UND ZUSAMMEN MIT KICHERERBSEN UND CROUTONS ZUM RESTLICHEN SALAT DAZUGEBEN





**FERTIG,
GUTEN APPETIT!**