Caesar-Grillsalat mit Flatbread

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Kapern	2 TL
Zitronen	0.5 St.
Mayonnaise	100 g
Parmesan, gerieben	20 g
Olivenöl	3 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	15 g
Joghurt, natur	250 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Backpulver	1 TL
Hähnchenbrustfilet, mariniert	500 g
Romana Salat	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Grill

1. Für das Dressing den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Kapern ebenfalls fein hacken. Zitrone auspressen. Mayonnaise in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Knoblauch, Kapern, Parmesan, 1,5 EL Olivenöl und Senf hinzufügen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Für das Flatbread Joghurt, Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Teig in 4 Teile teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Teigfladen mit etwas Olivenöl bestreichen und auf dem Grill (oder in der Grillpfanne) auf beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

3. Hähnchenbrustfilet auf dem vorgeheizten Grill goldbraun rösten. Vom Grill nehmen und in Streifen schneiden. Salat waschen und in Stücke schneiden.

4. Flatbread mit Dressing bestreichen, Salat darauf verteilen und mit Hähnchenbruststreifen belegen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	716 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g