

Ceasar's Sandwich mit Hähnchenbrust

Deutsches Geflügel liegt voll im Trend. Vor allem im Frühjahr sind leichte und bekömmliche Gerichte wie Ceasar's Sandwich mit Hähnchenbrust und Rucola der Renner für die Heiße Theke in der Fleischerei.

► **Mit den ersten warmen** Frühlingstagen kommt auch der Wunsch, die lästigen Winterpfunde loszuwerden und sich bewusst und leicht zu ernähren. Geflügel steht dann ganz oben auf dem Speiseplan. Und das zu Recht. Das Fleisch von Pute und Hähnchen ist im Allgemeinen sehr mager und liefert wichtige Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Körper zum Aufbau und Erhalt des Organismus braucht. Eine Portion Hähnchenbrustfilet von etwa 200 Gramm deckt bereits die empfohlene Tageszufuhr an Vitamin B₆ und Niacin, und versorgt den Körper so mit wichtigen Stoffen für den reibungslosen Ablauf des Eiweißstoffwechsels. Dabei haben 100 Gramm Hähnchenbrustfilet gerade einmal 102 Kilokalorien.

Damit der Geschmack stimmt, gibt es für Deutsches Geflügel den Herkunftsnachweis DDD. Der garantiert, dass die Tiere in Deutschland geschlüpft, in bäuerlichen Betrieben unter strenger Kontrolle aufgezogen und unter hohen Hygienestandards in heimischen Regionen geschlachtet und weiterverarbeitet wurden. Und noch etwas spricht für Geflügel: die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten. Ob knusprig als Filet gegrillt, als Geschnetzeltes in einer raffinierten Sauce, als leichte Beilage zum Salat oder würzig im Auflauf – Pute und Hähnchen schmecken in jeder Variante hervorragend.

Überraschen Sie Ihre Kunden an der Heißen Theke pünktlich zum Frühlingsanfang mit einem lecker-leichten Ceasar's Sandwich mit Hähnchenbrust, Rucola und Paprikasalami.

Zubereitung

Zunächst wird die Sandwichsauce hergestellt. Hierzu wird das Eigelb mit dem Senf, der Geflügelbrühe, dem Essig, der zerkleinerten Essiggurke, dem Knoblauch und den Kapern fein gemixt. In den laufenden Mixer wird jetzt zuerst tropfenweise und später in dünnem Strahl das Öl hinzugefügt, so dass sich eine homogene Sauce bildet. Zuletzt wird der Hartkäse in die Sauce gemixt und abgeschmeckt.

Den Rucola waschen und trockenschleudern, die Strauchtomate in feine Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrüste werden in je vier Stücke geschnitten und zwischen Klarsichtfolie plattgeklopft. Kurz vor dem Servieren des Sandwiches werden die Brotscheiben getoastet und die „Hähnchenschnitzel“ mit Salz und Pfeffer gewürzt und in heißem Öl gebraten. Die Toastbrotscheiben werden mit der Sauce bestrichen. Auf die untere Scheibe kommen je drei Scheiben Paprikasalami, dann der Rucola, der ebenfalls mit der Sauce vermischt wird. Anschließend werden die Hähnchenschnitzel und die Tomatenscheiben auf den Rucola gelegt und das Sandwich wird zusammengeklappt.

CMA

Tipp

Diese Seite kann unter www.fleischerei.de/downloads als PDF-Datei heruntergeladen werden.



Ceasar's Sandwich mit Hähnchenbrust, Rucola und Paprikasalami ist genau das Richtige für Kunden, die einen leichten und bekömmlichen Snack wünschen.

Zutaten für 4 Personen

- 8 Scheiben Sandwichtoastbrot
- 2 große Hähnchenbrüste
- 12 Scheiben Paprikasalami
- 200 g Rucola
- 1 Strauchtomate
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 70 ml Geflügelbrühe
- 1 El Essig
- 1 Essiggurke
- 1/2 geschälte Knoblauchzehe
- 1 TL Kapern
- 100 ml Rapsöl
- 50 g Emmentaler
- Salz, Zucker und Pfeffer zum Abschmecken