Caesar-Salat

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Garzeit	10 Min.
Portionen	4

Caesar-Salat mit mariniertem Huhn, knuspriger Panko-Panade und cremigem Dressing. Eine feine Mischung aus frisch und cremig.

Mariniertes Huhn

150 ml Buttermilch

1 TL Worcestershiresauce

1 Zitrone, abgeriebene Schale

2 Zweige Petersilie, Blätter fein gehackt

½ TL Salz

etwas Pfeffer

4 Hühner-Oberschenkel-Steaks, ohne Knochen

Caesar-Dressing

1 TL Dijon-Senf

50 ml Weißweinessig

15 ml Weißer Balsamico-Essig

2 Eigelb

2 Sardellenfilets, abgetropft

1 Knoblauchzehe

250 ml Sonnenblumenöl

100 g Parmesan, fein gerieben

etwas Salz

etwas Pfeffer

Panieren

80 g Panko-Paniermehl

etwas Bratbutter, zum Frittieren

etwas Fleur de Sel

Caesar-Salat

4 Baby-Lattich, halbiert

1 TL Olivenöl

etwas Salz

2 Baby-Lattich, Blätter grob zerzupft

50 g Parmesan, fein gerieben

Mariniertes Huhn

Buttermilch, Worcestershiresauce, Zitronenschale, Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Huhn in einen Vakuumier-Beutel geben, Marinade dazugießen, vakuumieren. Huhn im Kühlschrank mindestens 8 Stunden marinieren lassen.

Caesar-Dressing

Senf und alle Zutaten bis einschließlich Knoblauch in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab fein mixen. Sonnenblumenöl langsam unter ständigem Mixen dazugießen, bis eine homogene Masse entsteht. Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Panieren

Huhn aus dem Beutel nehmen, etwas Marinade abtupfen. Panko-Paniermehl in einen tiefen Teller geben, Huhn portionenweise darin wenden, gut andrücken. Eine Pfanne ca. 3 cm hoch mit Bratbutter füllen, bei mittlerer bis hoher Hitze (Stufe 7-8) erhitzen. Hühner-Steaks portionenweise beidseitig je ca. 3 Minuten goldbraun frittieren, Hitze etwas reduzieren (Stufe 6), nochmals ca. 1 Minute fertig frittieren. Huhn auf einen Teller mit Haushaltpapier abtropfen lassen, warmstellen.

Caesar-Salat

Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze (Stufe 7–8) erhitzen. Die halbierten Baby-Lattiche mit Öl bestreichen, leicht salzen. Lattiche mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne ca. 2 Minuten anbraten, wenden, ca. 1 Minute fertig braten. Gegrillter Salat und frische Salatblätter mit der Sauce anrichten. Huhn in Scheiben schneiden, auf den Salat geben, Parmesan darüberstreuen.

Zubehör

Pfanne (ca. 20 cm Ø)

Grillpfanne

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	07.04.2026