Caesar Salat

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Garzeit	10 Min.
Portionen	4

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

Mariniertes Poulet

150 ml Buttermilch

1 TL Worcestershiresauce

1 Zitrone, abgeriebene Schale

2 Zweige Petersilie, Blätter fein gehackt

½ TL Salz

etwas Pfeffer

4 Poulet-Oberschenkel-Steaks, ohne Knochen

Caesar Dressing

1 TL Dijon-Senf

50 ml Weissweinessig

15 ml Aceto Balsamico bianco

2 Eigelbe

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 Poulet

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

Caesar-Dressing

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

Panieren

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

Caesar Salat

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

Zubehör

Pfanne (ca. 20 cm ø)

Grill-Pfanne

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	07.04.2026