



Caesar-Salat

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Garzeit	10 Min.
Portionen	4

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

Mariniertes Hähnchen

- 150 ml Buttermilch
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- 2 Zweige Petersilie, Blätter fein gehackt
- ½ TL Salz
- etwas Pfeffer
- 4 Hähnchen-Oberkeulen-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 Mini-Römersalate, halbiert

1 TL Olivenöl

etwas Salz

2 Mini-Römersalate, Blätter grob zerrupft

50 g Parmesan, fein gerieben

Mariniertes Hähnchen

Buttermilch, Worcestershiresauce, Zitronenschale, Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen in einen Vakuumbierbeutel geben, Marinade dazugießen, vakuumieren. Hähnchen 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

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

Caesar-Salat

Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze (Stufe 7–8) erhitzen. Die halbierten Mini-Römersalate mit Öl bestreichen, leicht salzen. Mini-Römersalat 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. Hähnchen in Scheiben schneiden, auf den Salat geben, Parmesan darüberstreuen.





Zubehör

Topf (ca. 20 cm Ø)

Grillpfanne

