



Caesar Salad mit Hähnchen

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	4 St.
Baguette	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Eier	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Butter	2 EL
Salz	
Hähnchenbrustfilets	400 g
Öl	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Senf	1 TL
Sardellenfilets in Olivenöl	5 g
Parmesan, gerieben	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Baguette grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Ei trennen (Eiweiß anderweitig verwenden). Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Baguettewürfel ca. 5 Min. goldbraun anrösten. Die Hälfte des Knoblauchs dazugeben, durchschwenken und leicht salzen.
3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen darin ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd ziehen und Hähnchen bis zum Servieren ruhen lassen.
4. In einem hohen Gefäß 1 TL Senf, Eigelb, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale, 1 Sardellenfilet und restlichen Knoblauch pürieren. 80 ml Öl langsam in einem feinen Strahl zugießen. Dabei den Pürierstab ständig laufen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zwei Drittel des Parmesans unterheben.
5. In einer Schüssel Salat mit dem Dressing vermengen. Caesar Salad mit Croûtons, Hähnchen und restlichem Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	656 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	45 g