

Knackig, cremig, kultig: Der Caesar Salad gehört längst zu den großen Klassikern der modernen Salatküche – und zeigt eindrucksvoll, wie viel Genuss in Blattsalaten steckt.

🕒 Zubereitungszeit: 30 Min. | III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVED

Zubereitung

- Anchovis fein hacken.
- Zitrone abreiben und den Abrieb beiseitestellen. Zitrone pressen und mit Joghurt, Miso, Senf, Worcestershire-Sauce, 2 EL Olivenöl und den Anchovis verrühren.
- Parmesan reiben, 4 EL beiseitestellen und den Rest unter das Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Romana-Salat putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Feldsalat ebenfalls putzen. Radicchio in Streifen schneiden. Gesamten Salat gründlich waschen und trockenschleudern.
- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und zusammen mit dem Salat in eine große Schüssel geben. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und flachklopfen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf hoher Hitze von beiden Seiten 5 Min. goldbraun anbraten und dabei Knoblauch und Zitronenabrieb darüber streuen. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
- Salat mit Zwiebelringen und Dressing vermischen und auf Teller verteilen.
- Weißbrot in Stücke schneiden und in der Pfanne goldbraun rösten.
- Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und zum Salat geben.
- Salat mit Croutons und restlichem Parmesan bestreut genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Anchovis
- 0,5 Bio-Zitrone
- 80 g griechischer Joghurt
- 0,5 TL Shiro-Miso
- 0,5 TL Senf
- 2 TL Worcestershire-Sauce
- 4 EL Olivenöl
- 35 g Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 1 Romanasalat
- 1 große Handvoll Feldsalat
- 5 Blätter Radicchio
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Scheiben Weißbrot