

Romana-Salat mit Hähnchen-Brust, Wachtelei, Kapern

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Romanasalatherzen	1 Zitrone, Saft	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	3-4 Sardellenfilets in Öl	1 Ei
1 TL Dijonsenf	1 TL weißer Balsamico	½ Zitrone, 1 TL Saft
1 EL Worcestersauce	50 g Parmesan	1 EL Naturjoghurt 3,5%
100 ml Rapsöl	Chilisalز	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 TL Dijon Senf	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	1 TL getrockneter Thymian	1 TL Paprikapulver
1 TL Currypulver	Chilisalز	Salz, Pfeffer

Für den Speckchip:

2 Sch. Parmaschinken

Für die Croutons:

2 Scheiben Ciabatta	2 Knoblauchzehen	1 TL Butter
1 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	Salz

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier Salz

Für die Garnitur:

1 Stück Parmesan	1 EL Kapern	1 Zitrone
Öl	Salz	

Für den Salat:

Die äußeren Salatblätter entfernen. Romanasalat vierteln und gut waschen. Mit Zitronensaft übergießen. Salat in einer Grillpfanne in Olivenöl von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten. Salzen und Pfeffer.

Der Romanasalat sollte lauwarm serviert werden.

Für das Dressing:

Ei 4-5 Minuten kochen, anschließend kalt abschrecken und pellen, danach im Kühlschrank kalt werden lassen. Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und mit Meersalz zu einer Art Paste verarbeiten. Das abgekühlte Ei, Knoblauch, Senf, Sardellenfilets, Zitronensaft und Balsamico in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Nun langsam, in einem dünnen Strahl das Pflanzenöl hinzugeben, sodass eine Emulsion entsteht. Parmesan fein reiben und hinzufügen. Nochmals durch mixen. Caesar Salad Dressing mit Joghurt verfeinern. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersauce abschmecken. Dressing in eine Quetschflasche abfüllen.

Den gebratenen Salat auf einem Teller anrichten. Das Dressing darüber verteilen.

Für die Hähnchenbrust:

Aus dem Olivenöl, getrocknetem Thymian, Paprika, Curry, Senf, Salz, Pfeffer und Chilisalز eine Marinade anrühren. Hähnchen damit bepinseln und für ca. 20 Minuten marinieren. Hähnchenbrüste in Olivenöl von jeder Seite für ca. 5 Minuten mit einem Thymian Zweig in der Pfanne braten.

Fleisch kurz ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden und neben dem Salat anrichten.

Für den Speckchip:

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Parmaschinken zwischen Backpapier legen, mit einer feuerfesten Form beschweren und für ca. 20-25 Minuten backen. Auskühlen lassen und Speckchip zwischen den Salat stecken.

Für die Croutons:

Ciabatta in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Grillpfanne Butter und Olivenöl mit dem Rosmarin und den Knoblauchzehen erhitzen. Die Croutons goldgelb rösten und salzen. Croutons auf dem Teller verteilen.

Für das Wachtelei:

Wachteleier in siedendem Wasser für 1-2 Minuten pochieren. Jeweils ein Ei auf dem Salat anrichten und salzen.

Für die Garnitur:

Kapern für 2-3 Minuten in heißem Öl frittieren. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen, salzen und etwas Zitronenabrieb darüber geben. Auf dem Salat verteilen. Parmesan zuletzt fein über den Salat reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 15. April 2021