

# Caesar Salad, Hähnchen, Garnelen, Tomaten, Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für das Surf and Turf:**

200 g Hähnchenbrustfilet	100 g Garnelen, ohne	Kopf und Schale
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

3 Romana-Herzen	150 g Cocktailtomaten
-----------------	-----------------------

**Für das Dressing:**

4 Sardellenfilets in Öl	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
1 Ei	50 g Parmesan	1 TL m.-scharfer Senf
110 ml Sonnenblumenöl		

**Für die Croutons:**

3-4 Scheiben Weißbrot	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian
4 EL Pflanzenöl		

**Für die Garnitur:**

50 g Parmesan

**Für das Surf and Turf:**

Die Garnelen säubern und ggf. den Darm entfernen.

Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin ringsherum anbraten. Schließlich die Garnelen kurz braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:**

Salat gründlich waschen und in kleine längliche Streifen schneiden.

Tomaten waschen, in Hälften teilen und dazu geben.

**Für das Dressing:**

Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan fein reiben.

Sardellenfilets klein schneiden. Knoblauch, Parmesan und Sardellen vermengen. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, 2 Esslöffel Zitronensaft und Senf dazu geben. Anschließend alles mit einem Pürierstab mixen. Zu der fertigen Masse unter ständigem Rühren das Öl langsam einfließen lassen.

**Für die Croutons:**

Knoblauch abziehen und andrücken. Brotscheiben in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel zusammen mit dem Knoblauch in die heiße Pfanne geben. Thymian darüber streuen und anbraten, bis die Würfel knusprig und goldbraun gebraten sind.

**Für die Garnitur:**

Parmesan grob reiben und vor dem Servieren über den Salat geben.

Jens Albrecht am 29. April 2025