Caesars Salad mit Huhn

Für 5-6 Portionen:

Für das Dressing:

1 Ei	100 ml Pflanzenöl	1 Knoblauchzehe
2 EL Weißweinessig	1 TL Salz	6 EL Olivenöl
1 Eigelb, gekocht	1 EL Zitronensaft	1/2 TL Honig
1 TL Worcestershiresauce	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 Hähnchenbrustfilets	1 Kopf Romanasalat	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für die Croutons:

2 Sch. altes Weißbrot	1 EL Butter
-----------------------	-------------

Für das Dressing:

Entdecken Sie, wie Sie einen klassischen Caesar Salat mit Hühnerbrust zubereiten, der perfekt für eine frische und sättigende Mahlzeit ist.

Zubereitung des Dressings:

Beginnen Sie mit dem Dressing, um ihm Zeit zu geben, die Aromen zu entfalten. Schlagen Sie ein Ei in einen hohen Becher und fügen Sie nach und nach, löffelweise Pflanzenöl hinzu, während Sie mit einem Pürierstab mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Lösen Sie in einer separaten kleinen Schüssel das Salz im Essig auf, bevor Sie langsam das Olivenöl unter ständigem Rühren hinzugeben. Verdicken Sie die Sauce mit einem gekochten Eigelb. Fügen Sie fein gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Honig, Worcestershiresauce und geriebenen Parmesan hinzu und rühren Sie alles in die vorbereitete Mayonnaise ein. Schmecken Sie das Dressing mit Salz und Pfeffer ab und stellen Sie es kalt.

Zubereitung des Salats:

Waschen Sie die Hühnerbrustfilets, entfernen Sie Haut und Sehnen und braten Sie sie in heißem Öl, bis sie durchgegart sind. In der Zwischenzeit entfernen Sie den Strunk des Salatkopfs, waschen Sie die Blätter und zerkleinern Sie diese in mundgerechte Stücke. Für die Croutons schneiden Sie Weißbrot in kleine Würfel und rösten diese in geschmolzener Butter, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Anrichten:

Lassen Sie die Hühnerbrust etwas abkühlen, würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer und schneiden Sie sie in Scheiben. Platzieren Sie den geschnittenen Salat in Schüsseln oder auf tiefen Tellern, legen Sie das Hühnerfleisch darüber und geben Sie das Dressing darüber. Bestreuen Sie den Salat mit den Croutons und, wenn gewünscht, mit zusätzlichem Parmesan.

Genießen Sie diesen köstlichen Caesar Salat als vollwertige Mahlzeit, die sowohl nahrhaft als auch erfrischend ist.

NN am 24. September 2025