

Caesar Salad mit knusprigem Backhendl

Für zwei Personen

Für das Caesar-Dressing:

½ Zitrone	4 Sardellenfilets in Öl	2 Eier
30 g Parmesan	1 TL Worcestershiresauce	1 TL Senf
2 EL Geflügelfond	6 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Backhendl:

2 Hähnchen-Keulen, ohne Knochen	mit Haut	1 Ei
3 EL Mehl	150 g Semmelbrösel	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

3-4 Scheiben Ciabatta	4 EL Butter
-----------------------	-------------

Für den Caesar-Salat:

2 Romana-Herzen	2 Rispfen Cocktailtomaten	Olivenöl
-----------------	---------------------------	----------

Für das Caesar-Dressing:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Den Backofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Eier trennen (Eiweiß für die Backhendl-Panierung aufbewahren) und Eigelb in einer Schüssel mit Worcestershiresauce, Senf und etwa 1 EL Zitronensaft verrühren. Anschließend Öl langsam dazugießen und weiterrühren, bis die Konsistenz cremig wird. Dann den kalten Fond dazugeben. Knoblauch abziehen. Sardellenfilets und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und zum Dressing geben. Alles gut verrühren. Parmesan fein reiben, sodass eine Menge von 2 EL vorhanden ist. Den restlichen Parmesan hobeln, um ihn später als Garnitur über den Salat zu geben. Dressing mit Salz, Pfeffer Parmesan abschmecken.

Für das Backhendl:

Mit Mehl, verquirltem Ei (+ Eiweiß vom Dressing) und Paniermehl eine Panierstraße einrichten. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, abwaschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend panieren und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Zum Abtropfen auf ein Küchentrepp legen.

Für die Croûtons:

Ciabatta in kleine Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anrösten bis es knusprig ist. Anschließend auf einem Backblech verteilen und für 5 Minuten im Ofen nochmals backen.

Für den Caesar-Salat:

Salat waschen, ggf. äußere Blätter entfernen, trockenschleudern und in mundgerechte Stückchen schneiden. Tomaten waschen, an der Rispe lassen und in einer Pfanne mit Öl leicht anbraten. Salat mit gewünschter Menge Dressing vermengen und mit Croûtons, Tomaten und Parmesan-hobeln bestreuen. Backhendl darauf drapieren und servieren.

Katja Hildebrandt-Mertins am 24. Oktober 2022