

Caesar Salad mit gebratener Perlhuhn-Brust

Für 4 Personen

2 Römersalat-Herzen	5 Scheiben Toastbrot	4 Perlhuhnbrustfilets a 100 g
Salz, Pfeffer	1 EL Sonnenblumenöl	2 Zweig Thymian
2,5 EL Butter	50 ml Geflügelbrühe	1/2 Zehe Knoblauch
100 g Parmesan	50 g Mayonnaise	10 g Joghurt
1 Sardellenfilet	1 EL Kapern	20 ml Champagner-Essig
2 Spritzer Worcester-Soße	2 Eigelb	5 EL Olivenöl
1 Prise Zucker		

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und die Brotscheiben in Würfel schneiden. Die Perlhuhnbrüste salzen, pfeffern und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite bei mittlere Hitze ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Dann wenden, 2 Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Brotwürfel in einer Pfanne mit 1-2 EL Butter knusprig braten, dann auf Küchenkrepp geben und das Fett etwas abtropfen lassen. Den Geflügelfond leicht erhitzen. Knoblauch schälen, Parmesan reiben. Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen, dann Mayonnaise, Joghurt, Sardelle, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcester-Soße zugeben. Das Eigelb untermixen und langsam das Olivenöl unterrühren. Die Soße mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Salatblätter mit der Soße vermischen und anrichten. Perlhuhnbrüste in Tranchen aufschneiden, auf den Salat legen, mit den Croutons garnieren und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Juli 2010