

Salat mit Hähnchen-Brust im Caesar Salad Style

Für zwei Personen

Für den Salat:

| | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 200 g Hähnchenbrustfilet | 3 Stangen Staudensellerie | $\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat |
| 3 Stückchen Handkäse mit Kümmel | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | Salz, Pfeffer |

Für das Dressing:

| | | |
|---------------|--------------------|-----------------|
| 30 g Parmesan | 200 g Saure Sahne | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Anchovi | 2 EL Weißweinessig | Salz, Pfeffer |

Für den Salat:

Den Backofen auf 75 Grad Dampfgaren einstellen.

Hähnchenbrust direkt auf den Backofenrost legen und im Dampfgarer schonend für etwa 15 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Handkäse in feine Scheiben schneiden. Sellerie waschen, Enden entfernen und Fäden bei Bedarf ziehen. In feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Eisbergsalat waschen und fein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Hähnchen in Streifen schneiden und mit in den Salat geben.

Für das Dressing:

Parmesan reiben. Saure Sahne mit geriebenem Parmesan und Weißweinessig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, fein reiben und unterrühren. Anchovi fein hacken und ebenfalls dazu geben. Dressing über Salat geben und alles miteinander vermischen.

Björn Freitag am 12. Oktober 2023