

Caesar Salad mit Garnelen und Fisch-Filets

Für 4 Personen:

Salat:

4 kleine Römersalate	4 Scheiben Toast	Olivenöl
Butterschmalz	4 Eier	100 g (am Stück) Parmesan
Salz, Pfeffer	1 Bio-Zitrone	2 Wolfsbarschfilets
12 Garnelen	2 Zehen Knoblauch	

Soße:

2 Eigelb	1 EL Senf	100 ml neutrales Pflanzenöl
100 ml Olivenöl	2 Anchovis	1 Zehe Knoblauch
3 EL fettarmes Joghurt	1 Spritzer Worcestershiresoße	Zitronensaft
3 EL geriebener Parmesan	Salz, Cayenne-Pfeffer	

Salat:

Den Salat säubern und in mundgerechte Stücke und Blätter teilen. Die Brotscheiben in Würfel schneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel goldbraun ausbacken. Dabei etwas salzen und mit geriebener Zitronenschale bestreuen. Die Eier wachweich kochen.

Fischfilets und Garnelen säubern und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Fischfilets in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Den Knoblauch pellen und sehr fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen sowie Fischfilets darin 2-3 Minuten braten. Die Fischfilets längere Zeit auf der Haut braten, damit sie schön knusprig werden. Erst wenden, wenn die Oberfläche fast gar ist. Kurz vor Garende den Knoblauch in die Pfanne geben und mit den Garnelen und Fischfilets vermengen.

Soße:

Die Anchovis gut abwaschen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.

Eigelb und Senf in einen Behälter geben. Mit einem Rührgerät oder Stabmixer vermengen und nach und nach beide Öle in kleinen Portionen angießen. Ist eine cremige und feste Bindung entstanden, kann man das restliche Öl in größeren Portionen hinzufügen.

Joghurt, Anchovis, Knoblauch und Parmesan unterrühren. Das Dressing mit 1 Spritzer Worcestershiresoße, Zitronensaft, Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken.

Anrichten:

Den Salat mit der Soße vermengen und auf Teller legen. Brot-Croutons, Eierhälften, Garnelen und Fischfiletstücke darauf verteilen. Zum Schluss großzügig gehobelte Parmesanspäne darüber streuen.

Rainer Sass am 01. August 2021