

Caesar Salad mit Parmesan-Chips

Salat und Dressing:

ein Kopfsalat	2 Handvoll Wildkräuter	eine Zitrone
1/2 Knoblauchzehe	150 g Joghurt	50 g Sardellenfilets
100 ml Olivenöl	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer

Parmesanchips:

100 g Semmelbrösel	100 g Parmesan	4 Zweige Thymian
--------------------	----------------	------------------

Den Joghurt in einen hohen Mixbecher füllen, Sardellenfilets, Knoblauch und Olivenöl zugeben und mit einem Pürierstab fein mixen.

Anschließend den Parmesan unterheben und das Dressing mit Salz, Pfeffer und großzügig Zitronensaft abschmecken.

Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

Die Semmelbrösel in eine Schüssel geben, mit dem fein geriebenen Parmesan vermengen und die Thymianblättchen unterrühren.

Das Ganze flach und dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Ober-/Unterhitze 10-15 Minuten backen, bis der Parmesan verläuft und sich mit den knusprig braun gerösteten Semmelbröseln verbindet. Anschließend vorsichtig aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in größere Stücke brechen.

Den Kopfsalat je nach Größe halbieren oder vierteln, gut unter kaltem, fließendem Wasser waschen, und trocken schütteln.

Je ein Viertel (oder bei einem kleinerem Salatkopf eine Hälfte) auf jedem Teller anrichten und den Strunk etwas abschneiden. Anschließend großzügig mit dem leicht schaumig aufgemixten Dressing beträufeln, die Wildkräuter darüber fallen lassen und die knusprigen Parmesanchips zwischen die Salatblätter stecken.

Der Salat schmeckt pur, aber zum Beispiel auch hervorragend zu gebratenem Hähnchen.

Alexander Herrmann am 24. Juni 2024