

Caesar Salad mit drei Beilagen

Für 4 Personen

Salat:

1 großer Römersalat	2 Eigelb	1 EL Senf
2 Knoblauchzehen	5 Anchovis	50 g Parmesan
1 EL Worcestershiresoße	Zitronensaft	5 EL Traubenkern-Öl
2 EL Sonnenblumenkernöl	Zucker, Salz	1 Tasse grober Parmesan
4 Scheiben Toastbrot	Butterschmalz	

Vegetarische Variante:

4 Fleischtomaten	1 Zweig Rosmarin	2-3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Rumpsteak:

2 Scheiben Rumpsteak	1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz		

Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Salat:

Den Römersalat säubern und in mundgerechte Blätter und Stücke zupfen.

Für das Dressing zunächst eine Mayonnaise herstellen. Dafür Eigelb mit Senf (Zimmertemperatur) und Knoblauch in eine Schüssel geben und gut vermengen. Nun unter ständigem Rühren (Schneebeisen, Handrührgerät) das Pflanzenöl in kleinen Portionen hinzufügen, bis eine Bindung und sämige Konsistenz entsteht. Anchovis waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen, Parmesankäse (50 g) sehr fein reiben. Die vorbereiteten Zutaten mit der Mayonnaise vermengen, dann mit Worcestershiresoße, Zitronensaft, Salz und Zucker pikant abschmecken.

Den Römersalat mit der Soße gut vermengen und dabei auch mit den Händen etwas verkneten. Das Toastbrot in Würfel schneiden und in Butterschmalz knusprig braten. Dabei leicht salzen. Den Salat auf Teller geben, mit etwas zusätzlichem Olivenöl begießen und mit gehobeltem Parmesan und Brotwürfeln bestreuen.

Nach Geschmack gebratenen Tomaten, Steak oder Huhn dazu servieren.

Vegetarische Variante:

Kräuter von den Stielen befreien und hacken, Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten längs halbieren und etwa 1 Minute in Olivenöl braten. Dabei gehackte Kräuter, Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Rumpsteak:

Den Fettrand der Rumpsteaks zweimal einschneiden. Olivenöl und Butterschmalz erhitzen und die Steaks goldbraun anbraten.

Die Hitze reduzieren und die Steaks weiter braten, bis eine Kerntemperatur von etwa 56 Grad erreicht ist. Die Steaks salzen, pfeffern und nach Geschmack in dünne oder dicke Scheiben schneiden.

Perlhuhnbrust:

Die Perlhuhnbrüste säubern, salzen und pfeffern. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste goldbraun anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe, Kräu-

terzweige und eine halbierte Schalotte hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Perlhuhnbrüste etwa 6-7 Minuten fertig garen. Das Fleisch in Portionsstücke schneiden und separat zum Salat servieren.

Rainer Sass am 31. Mai 2019