

Caesar-Salat mit Poulet



Ein kaiserlicher Klassiker: gebratene Pouletbrust auf knackigem Lattich mit Knobli-Croûtons, Parmesanhobeln und - ganz wichtig! - einem herrlichen Dressing.

Auch wenn der Caesar-Salat einen berühmten römischen Feldherrn im Namen trägt und mit Römersalat zubereitet wird – er hat nichts mit der historischen Person Julius Cäsar zu tun, wie man vielleicht vermuten könnte. Ein Italoamerikaner namens Cesare Cardini soll den Salat angeblich zum 4. Juli – zum Nationalfeiertag der USA – in der Not erfunden haben, um dem Ansturm auf sein Restaurant gewachsen zu sein.

Römersalat heisst bei uns übrigens Lattich. Beliebte sind vor allem die kleineren Babylattiche. Der Salat hat in der Schweiz von Mai bis Oktober Saison und hält sich, in ein angefeuchtetes Tuch gewickelt, im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Salat

- 4 Scheiben Toastbrot, in Würfel geschnitten
- 3½ EL Olivenöl
- 4 Pouletbrüstchen, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Etwas Zwiebelpulver
- 6 Minilattiche oder 2 mittelgrosse Lattiche (circa 450 g), in Stücken
- 40 g Parmesan, in Spänen
- Salz und Pfeffer

Sauce

- 100 g Crème fraîche
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weissweinessig
- 1 EL Wasser
- Schale eines Viertels einer Zitrone
- 30 g Parmesan, gerieben

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Toastbrot mit 1½ EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermischen. Die Toaststücke 10 Minuten backen, in der Hälfte der Zeit einmal wenden.

2. Unterdessen die Pouletbrüstchen mit 2 EL Olivenöl, dem gepressten Knoblauch und mit Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Alle Zutaten für die Salatsauce gut vermengen und kühl stellen.
4. Die Pouletstücke in eine heiße Pfanne geben und pro Seite 2 bis 3 Minuten oder bis das Fleisch weiß, aber immer noch saftig ist, braten.
5. Den Salat mit der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Poulet und Croûtons darübergeben. Zum Schluss mit den Parnesanspänen garnieren und servieren.

Zubereitungsdauer: circa 40 Minuten

Tahuna Sauvignon Blanc

Blasses Gelb mit grünlichen Reflexen. Intensive fruchtige Aromen von Cassis, Stachelbeeren und Holunderblüten. Im Gaumen frische, saftige Säure, voll im Körper und lang anhaltend im Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)