

Rainer Klutsch Caesar Salad mit gebratener Hähnchenbrust

Mittwoch, 9. August 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

2 Zweige	Thymian
2	Hähnchenbrustfilets (ca. 350 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
3 EL	Butter
2	Römersalat-Herzen
80 g	Kastenweißbrot (ersatzweise Baguette)
50 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
100 g	Parmesan
100 g	Mayonnaise
1 EL	Naturjoghurt
1	Sardellenfilet
1 EL	Kapern (eingelegt; aus dem Glas)
20 ml	Weißweinessig
2 Spritzer	Worcestershiresauce
1 Prise	Zucker
8	Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen.
2. Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.
3. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
4. In einer backofengeeigneten Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trockenschleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken.
6. Das Weißbrot in Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig braten, dann auf Küchenpapier geben und das Fett etwas abtropfen lassen.
8. Für das Dressing Gemüsebrühe in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch schälen und grob schneiden, Parmesan reiben.
9. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen. Dann Mayonnaise, Joghurt, Sardellenfilet, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcestershiresauce zugeben und kurz pürieren. Die Sauce mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.
10. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
11. Die Salatblätter mit der Sauce vermischen und in tiefen Salattellern anrichten.
12. Gegarte Hähnchenbrustfilets in Tranchen aufschneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Tomatenhälften und Brotwürfeln garnieren, restlichen Parmesan überstreuen und alles servieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2250 kJ, 15 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 38 g Fett