

Caesar Salat mit Hühnchen

Dieser Caesar Salat mit Hühnchen ist ein Klassiker mit Hähnchenbrust und knusprigen Croûtons und würzigem Parmesan. Ein ausgewogenes Rezept, das zu jeder Jahreszeit schmeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

für den Salat

1 Stk.	Kopfsalat (oder Romanasalat)
200 g	Kirschtomaten
500 g	Hühnerbrüste
	Salz
1 EL	Pflanzenöl
1 Stk.	Knoblauchzehe
40 g	Parmesan (grob gehobelt)

für das Dressing

4 Stk.	Sardellenfilets
1 TL	Senf
1 Stk.	Knoblauchzehe
60 g	Mayonnaise
30 g	Joghurt
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Worcestersauce
40 g	Parmesan gerieben
4 Scheiben	Toastbrot
1 EL	Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Für den köstlichen **Caesar Salat mit Hühnchen** den Kopfsalat gründlich waschen, trocken schleudern und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch pressen, zum Fleisch geben und mit etwas Salz vermengen. Alles gut durchmischen und kurz ziehen lassen.
2. Etwas Pflanzenöl in einer Bratpfanne erhitzen und das Hühnchenfleisch bei mittlerer bis hoher Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten, bis sie vollständig gegart sind. Anschließend warm beiseitestellen. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Brotwürfel unter regelmäßigem Wenden rundherum knusprig rösten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für das Caesar-Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch zuvor pressen und hinzufügen. Anschließend alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen, sämigen Dressing pürieren.
4. Den vorbereiteten **Salat** zusammen mit den halbierten Kirschtomaten auf vier Teller verteilen. Die gebratenen Hühnchenstücke und die knusprigen Croûtons darüber geben. Mit frisch gehobeltem oder in Stückchen geschnittenem Parmesan bestreuen und das Caesar Dressing gleichmäßig darüber verteilen. Den Caesar Salat mit Hühnchen rasch servieren und genießen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 396kcal | Kohlenhydrate: 17g | Eiweiß: 35g | Fett: 20g

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaf-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Der Caesar Salat mit Hühnchen schmeckt hervorragend mit frisch gebackenem Baguette oder Ciabatta. Wer den Salat noch etwas würziger mag, kann zusätzlich frisch geriebenen Parmesan oder einige Spritzer Zitronensaft darübergerben.