Artikel vom 10.09.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 11:13 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/chicken-caesar-salad-mit-gebratenem-romanasalat

Chicken Caesar Salad mit gebratenem Romanasalat



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets

2 Toastscheiben

2 EL Butter

4 Eier

150 g Joghurt

30 g geriebener Parmesan

1 TL Honig

1 TL Senf

2 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

1 Zitrone

Petersilie

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel

½ Salatgurke

4 Romanasalate

30 g gehobelter Parmesan

Zubereitung:

Zuerst den Toast würfeln und in der Butter kross rösten. Nebenbei die Eier hart kochen. Dann Joghurt, geriebenen Parmesan, Honig, Senf, 1 EL Öl, Zitronensaft, Essig und gehackte Petersilie verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die Zwiebel schälen und mit der Gurke in Scheiben schneiden. Die Romanasalate halbieren und in einer Grillpfanne ohne Fett anrösten. Als Highlight des Salates die Hähnchenbrustfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun gebraten sind. Zum Schluss Gurke, Salat, Zwiebel und Eier auf einem Teller anrichten, mit Hähnchenfilet, Parmesan und Croutons toppen und mit dem Dressing genießen.

IDG