



# Caesar Salat

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung 30 Min.  
Garzeit 10 Min.  
Portionen 4

Caesar Salat mit mariniertem Poulet, knuspriger Panko-Panade und cremigem Dressing. Eine feine Mischung aus frisch und cremig.

## Mariniertes Poulet

---

- 150 ml Buttermilch
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- 2 Zweige Petersilie, Blätter fein gehackt
- ½ TL Salz
- etwas Pfeffer
- 4 Poulet-Oberschenkel-Steaks, ohne Knochen

## Caesar Dressing

---

- 1 TL Dijon-Senf
- 50 ml Weissweinessig
- 15 ml Aceto Balsamico bianco
- 2 Eigelbe
- 2 Sardellenfilets, abgetropft
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 100 g Parmesan, fein gerieben
- etwas Salz





etwas Pfeffer

## Panieren

---

80 g Panko-Paniermehl

etwas Bratbutter, zum Frittieren

etwas Fleur de Sel

## Caesar Salat

---

4 Baby-Lattich, halbiert

1 TL Olivenöl

etwas Salz

2 Baby-Lattich, Blätter grob zerzupft

50 g Parmesan, fein gerieben

## Mariniertes Poulet

---

Buttermilch, Worcestershiresauce, Zitronenschale, Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Poulet in einen Vakuumier-Beutel geben, Marinade dazugießen, vakuumieren. Poulet im Kühlschrank mindestens 8 Stunden marinieren lassen.

## Caesar-Dressing

---

Senf und alle Zutaten bis und Knoblauch in ein hohes Gefäss geben, mit dem Pürierstab fein mixen. Sonnenblumenöl langsam unter ständigem Mixen dazugießen, bis eine homogene Masse entsteht. Parmesan darunterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Panieren

---

Poulet aus dem Beutel nehmen, etwas Marinade abtupfen. Panko-Paniermehl in einen tiefen Teller geben, Poulet portionenweise darin wenden, gut andrücken. Eine Pfanne ca. 3 cm hoch Bratbutter füllen, bei mittlerer bis hoher Hitze (Stufe 7-8) erhitzen. Poulet-Steaks portionenweise beidseitig je ca. 3 Minuten goldbraun frittieren, Hitze etwas reduzieren (Stufe 6), nochmals ca. 1 Minuten fertig frittieren. Poulet auf einen Teller mit Haushaltspapier abtropfen, warmstellen.

## Caesar Salat

---

Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze (Stufe 7-8) erhitzen. Die halbierten Baby-Lattich mit Öl bestreichen, leicht salzen. Lattiche mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne ca. 2 Minuten anbraten, wenden, ca. 1 Minute fertig braten. Grillierter Salat und frische Salatblätter mit der Sauce anrichten. Poulet in Scheiben schneiden, auf den Salat geben, Parmesan darüberstreuen.





## Zubehör

---

Pfanne (ca. 20 cm ø)

Grill-Pfanne

## Zusätzliche Informationen

---

Erstellt am

07.04.2026

