

Hier und heute



Caesar Salad

Alexander Wulf macht Caesar Salad. Diesen Klassiker hat er bereits während seiner Lehre lieben gelernt. Der Sternekoch verwendet dafür Baby-Romanasalat, reifen Parmesan, cremiges Dressing, zartes Hähnchen und knusprige Croutons. Alles leicht und lecker.

Das Rezept

von Alexander Wulf für vier Personen

Zutaten für die Hähnchenbrüste

- 2 Hähnchenbrüste mit Haut
- etwas Butterschmalz zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in etwas Butterschmalz kross braten. Nach ca. zehn Minuten drehen und nochmal für drei Minuten ziehen lassen. Nachdem das Fleisch in der Pfanne etwas abgekühlt ist, dünn aufschneiden.

Zutaten Läuterzucker

- zu gleichen Teilen Zucker und Wasser

Zubereitung Läuterzucker

Ein Teil Zucker mit dem gleichen Teil Wasser aufkochen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Dann in Flaschen abfüllen. Läuterzucker hält sehr lange und vereinfacht das Arbeiten mit Zucker.

Zutaten für die Mayonnaise

- 150 ml Sonnenblumenöl
- 2 frische Eigelbe
- 1 TL Senf
- Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 1 EL Läuterzucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

In einem hohen Gefäß Eigelbe mit dem Senf vermischen. Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und Läuterzucker dazugeben, dann Sonnenblumenöl langsam hineinlaufen lassen. Währenddessen mit einem Schneebesen oder Pürierstab rühren, damit sich die Zutaten gut verbinden. Mit einem Pürierstab gelingt die Mayonnaise einfacher und feiner.

Zutaten für den Salat

- 4 kleine Romanasalatköpfe
- 100 ml Mayonnaise
- 15 g Senf
- 20 ml Zitronensaft
- 1 Stück Sardelle
- 1 Knoblauchzehe klein geschnitten
- 20 ml Olivenöl

Hier und heute



- 20 ml Läuterzucker
- 30 g Parmesan, gerieben/gehobelt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Salat putzen und waschen. Danach in grobe Stücke schneiden. Die Dressing-Zutaten, bis auf den Parmesan, gut vermischen, so dass eine dickflüssige Sauce entsteht. Mit dem Salat vermengen. Den gehobelten Parmesan drüber geben. Die Hähnchenbrust erst kurz vor dem Servieren auf den Salat geben.

Zutaten für die Croutons

- 2 Scheiben Weißbrot, gewürfelt
- 50 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, angepresst
- 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Brotwürfel mit dem Öl in einer Pfanne knusprig rösten. Knoblauchzehe anpressen und mit in die Pfanne geben. Etwas Thymian dazugeben. Die Pfanne schwenken, damit die Brotwürfel gleichmäßig knusprig werden. Vorsichtig salzen und pfeffern. Zum Abtropfen auf ein Papiertuch geben. Besonders lecker schmecken die Croutons noch warm.

Tipps

- Zum Salat passen auch wunderbar Garnelen, Entenfleisch oder Rinderfiletstreifen.
- Noch reichhaltiger wird der Salat z.B. mit Tomaten oder Avocado.
- Granatapfelkerne passen auch toll dazu.
- Wenn das Dressing mit gekaufter Mayonnaise hergestellt wird, ist es länger haltbar. Wer mit frischem Ei arbeitet, sollte das Dressing sofort verzehren.