

Hier und heute

Caesar Salad mit krossem Hähnchen und Fenchel

Schnelle Sommerküche mit besonderem Kick: Köchin Julia Floß präsentiert einen Caesar Salad mit krossem Hähnchen und frischem Fenchel – knackig, würzig und unkompliziert.

Rezept

von Julia Floß für 4 Portionen

Zutaten für die Hähnchenschnitzel

- 2 mittelgroße Hähnchenbrustfilets
- Salz
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Cayennepfeffer
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Mehl
- 3 Eier
- 100 g Panko (japanisches Paniermehl)
- 100 g Paniermehl
- Butterschmalz zum Braten
- Fleur de Sel oder anderes grobes Salz zum Bestreuen

Zutaten für das Salatdressing

- 3 bis 5 Sardellenfilets, je nach Geschmack, (alternativ ein Schuss Sojasauce oder weiße Misopaste)
- 1 Eigelb
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig, plus mehr nach Geschmack
- 2 EL heller Balsamessig oder Zitronensaft
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Cayennepfeffer
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 60 ml natives Olivenöl extra, plus etwas mehr bei Bedarf

Zutaten für den Salat

- 2 mittelgroße Fenchelknollen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 2 Romanasalatherzen
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets quer durchschneiden und zwischen Backpapier flachklopfen. Die Schnitzel mit Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer kräftig würzen. Eine Panierstraße vorbereiten: Ein flacher Teller mit Mehl, ein tiefer Teller mit verquirlten Eiern und ein Blech mit Semmelbröseln und Panko gemischt.

Jedes Schnitzel zuerst in Mehl wenden und abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und anschließend gründlich mit der Panko-Brösel-Mischung panieren.

In einer breiten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß mit etwas grobem Salz bestreuen.

Für das Salatdressing Sardellen, Eigelb, Senf, Honig, Essig oder Zitronensaft, Cayennepfeffer und schwarzen Pfeffer in eine große Schüssel geben. Knoblauch schälen,

Hier und heute



fein hacken und dazugeben. Mit einem Kochlöffel verrühren und die Sardellen dabei mit der Rückseite des Löffels zerdrücken. Langsam das Olivenöl einlaufen lassen und dabei ständig rühren, damit das Dressing emulgiert. Kräftig abschmecken.

Die Fenchelknollen halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel mit einer Mandoline, Reibe oder einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Die inneren Blätter fein hacken. Romanasalatherzen waschen, trocken schütteln und grob schneiden oder zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten und zum Gemüse geben. Das Dressing dazu geben und alles gründlich mischen. Sofort servieren und großzügig mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Das knusprige Schnitzel dazu servieren.