

# Caesar Salad

Seinen Namen hat der Salat vom italienischstämmigen Koch Caesar Cardini, der das Rezept angeblich aufgrund fehlender Zutaten erfand.

## Zutaten

### Dressing

1 Ei  
1-2 Knoblauchzehen  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
1 dl Öl  
75 ml Milch

### Salat

500 g grüner Spargel  
150 g Römersalat (junger Spinat, Mini-Lattich)  
30 g Parmesan, gehobelt  
2 Toastbrotsscheiben  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
30 g Nüsse  
Thymian  
250 g Pouletbrüstli  
2 EL Bratbutter  
1 EL Honig  
1 TL Senf, grobkörnig  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Etwa 45 Minuten

**1** Für das Dressing das Ei mit Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in einen Rührbecher geben, das Öl dazugeben. Einen Schneidstab auf den Boden des Rührbeckers stellen, einschalten und langsam nach oben ziehen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Danach die Milch untermixen und abschmecken.

**2** Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, im Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Sofort in eiskaltem Wasser abschrecken, Salat waschen und beides gut abtropfen lassen. Toastbrot in 1 cm grosse Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brotwürfel und Knoblauch im Öl goldbraun rösten.

**3** Nüsse grob hacken. Thymianblättchen von den Stielen streifen. Pouletbrüstli in 1 cm breite Scheiben schneiden. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Nüsse, Thymian, Honig und Senf zugeben und 1 Minute glasieren. Spargel und Blattsalat mit dem Dressing mischen. Mit dem Pouletfleisch anrichten und mit Croûtons und Parmesan bestreuen.

## Geschichte

Der Caesar Salad entstand dem Mythos nach am amerikanischen Nationalfeiertag 1924, als Cardini seinen Gästen kaum mehr als Salat bieten konnte und diesen als Spezialität des Hauses verkaufte.

Mit Erfolg: Fans exportierten den Salat später nach Europa und machten ihn weltbekannt.

