

Rezept

Caesar Salad light mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Caesar Salad light mit Hähnchenbrust, am 28.06.2026

Zutaten

2	kleine Köpfe Römersalat	1	kleines Vollkornbrötchen
2	Hähnchenbrustfilets (à 100 g)	3 TL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
1	Knoblauchzehe	2	Sardellenfilets (in Salz)
5	Kapern	100 g	Joghurt (1,5 % Fett)
1 TL	mittelscharfer Senf	1 EL	Zitronensaft
5 Tropfen	Worcester-Sauce	1 EL	Agavendicksaft
10 g	Parmesan		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 12 g F, 32 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Von dem Römersalat die Strünke abschneiden. Die Blätter ablösen, große Blätter etwas kleiner zupfen. Den Salat waschen und trocken schleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Das Brötchen in 1 cm große Würfel schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.
2. In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Filets salzen, pfeffern und im heißen Öl auf beiden Seiten jeweils 4-5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und bis zum Anrichten beiseitestellen.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier sauber auswischen, 1 TL Olivenöl erhitzen. Darin die Brötchenwürfel rundherum zu goldbraunen, knusprigen Croûtons braten. Herausnehmen und ebenfalls beiseitestellen.
4. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Sardellenfilets und Kapern sehr fein hacken oder in einem Mörser fein zerreiben. Alles mit Joghurt, Senf, Zitronensaft, Worcestersauce und dem übrigem Olivenöl verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft würzen.
5. Den Römersalat locker auf große Teller verteilen. Die Hähnchenfilets jeweils in 6-8 Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Beides mit dem Dressing beträufeln und mit den knusprigen Croûtons bestreuen. Zum Schluss noch den Parmesan über den Salat hobeln und servieren.