

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

CAESAR SALAD

Romana · Huhn · Parmesan

Signature Recipe
Ben Henger

FOOD.
PEOPLE.
GOOD TIMES.



DIE BASIS

Romana · Huhn · Parmesan

Für 2 Personen · Dressing ergibt mehr als benötigt

01 DRESSING-BASIS

1 Ei M, 1 TL Dijon-Senf, 15 ml Weißweinessig, 2 Sardellen, ½ kleine Knoblauchzehe und 1 TL Worcestersauce in einen schmalen Mixbecher geben. 200 ml neutrales Öl darübergeben.

02 EMULGIEREN

Stabmixer auf den Becherboden setzen und mixen, bis unten eine stabile Emulsion entsteht. Dann langsam hochziehen. 40 g fein geriebenen Parmesan zuletzt unterrühren. Mit 30–60 ml Wasser, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer einstellen.

03 CROÛTONS

¼ Baguette würfeln. In 1 EL Olivenöl und 10 g Butter mit 1 Rosmarinzweig und 1 angedrückten Knoblauchzehe goldbraun rösten. Kräuter und Knoblauch entfernen.

04 HUHN & ROMANA

1 ausgelöste Hähnchenkeule salzen, auf der Hautseite knusprig braten, wenden und fertig garen: mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern. 4 Romana-Herzen halbieren, trocken tupfen und kurz auf der Schnittseite rösten.

05 ANRICHTEN

Huhn aufschneiden. Mit Romana, 5 geviertelten kleinen Tomaten und Croûtons anrichten. Dressing portionsweise darübergeben. Mit Schnittlauch und etwas Parmesan abschließen. Restliches Dressing sofort kalt stellen.



“

**Parmesan zuletzt.
Das Dressing soll am
Blatt haften.**

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für 2 Personen · Dressing ergibt mehr als benötigt

01 EINKAUF

- ☐ **4 Romana-Herzen · 5 kleine Tomaten**
Alternative: 2 große Romanasalate; Tomaten optional.
- ☐ **1 ausgelöste Hähnchenkeule**
Alternative: ca. 150–200 g Hähnchenbrust.
- ☐ **1 Ei M · 200 ml neutrales Öl**
Alternative: ca. 50 g pasteurisiertes Vollei; Rapsöl.
- ☐ **1 TL Dijon · 15 ml Weißweinessig**
Alternative: mittelscharfer Senf; milder heller Essig.
- ☐ **2 Sardellen · 1 TL Worcestersauce**
Alternative: Sardellenpaste; Würzung vorsichtig dosieren.
- ☐ **40 g Parmesan + etwas zum Garnieren**
Alternative: gereifter Hartkäse.
- ☐ **1½ Knoblauchzehen · etwas Zitronensaft**
Alternative: Knoblauch nach Verträglichkeit reduzieren.
- ☐ **¼ Baguette · 10 g Butter · 1 EL Olivenöl**
Alternative: helles Brot; Öl statt Butter.
- ☐ **1 Rosmarinzwig · Schnittlauch · Salz · Pfeffer**
Alternative: Thymian; Schnittlauch optional.

02 ZUBEHÖR

PFANNE + TOPF

Alternative: Bräter; ausreichend Fläche zum Rösten.

MESSER + BRETT

Alternative: Küchenmesser und rutschfestes Brett.

WAAGE + SCHÜSSEL

Alternative: Messbecher für Flüssigkeiten.

STABMIXER + SCHMALER BECHER

Alternative: Schneebesen: Öl sehr langsam einarbeiten.

VOR DEM START

Für das rohe Dressing vorzugsweise pasteurisiertes Ei verwenden. Frisch zubereiten und durchgehend kühlen. Erst sparsam salzen: Sardelle, Käse und Worcestersauce bringen Salz mit.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.