

Knusprige Sous Vide Hähnchenbrust an Caesar Salad

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Wäscheklammern oder Clips

Caesar Salad gibt es bei uns ja mittlerweile in unzähligen Variationen. Erfunden wurde das schmackhafte Grün allerdings in Tijuana, Mexiko (der berühmten Stadt direkt hinter der US-amerikanischen Grenze). Der Italo-Amerikaner Caesare Cardini führte dort in den 1920er Jahren ein kleines Restaurant mit dem Namen "Caesar's Place". Der Legende nach fiel am 4. Juli 1924 (dem Independence Day) eine hungrige Horde amerikanischer Touristen in das überschaubare Lokal ein und futterte die gesamte Vorratskammer leer. Caesare beschloss daraufhin aus den Resten, die noch übrig waren, einen schnellen Salat zu kreieren - den Caesar Salad.

Heute ist das Rezept auf der ganzen Welt bekannt und überall wird es etwas anders zubereitet. Diese Version ist an die norditalienische Rezeptur angelehnt, in der das Dressing mit Sardellen gewürzt wird, was dem Salat einen herzhaften Kick verpasst. Die mit der Sous Vide Methode zart gegarte Hähnchenbrust wird zum Schluss auf der Hautseite scharf angebraten und gibt diesem Gericht nochmals einen kleinen Auftrieb. Sehr gut vorzubereiten und besonders in den warmen Sommermonaten ein tolles mediterranes Hauptgericht.

- 1 -

Wasserbad mit einem Sous Vide Stick auf 60 °C vorheizen.

- 2 -

Hähnchenbrust salzen, pfeffern und in den Folienbeutel legen. Butter hinzugeben.

Zutaten für 2 Portionen

Für das Fleisch

- 1 ganze Hähnchenbrust (mit Haut)
- 50 g Butter
- 1 Teelöffel Salz, Pfeffer
- Raps- oder Sonnenblumenöl (zum Anbraten)

Für den Salat

- 2 große Salatherzen (Römersalat)

Für das Dressing

- 3 Sardellen (aus dem Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Spritzer Zironensaft
- 250 g Crème fraîche
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 150 g Parmesan
- 3 Prise(n) schwarzer Pfeffer

Für die Brotscheiben (Crostini)

- 4 Scheiben Ciabatta
- 4 Teelöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Besonderes Zubehör

- Sous Vide Gerät
- 1 Folienbeutel
- Grillpfanne aus Gusseisen (optional)

Knusprige Sous Vide Hähnchenbrust an Caesar Salad



- 3 -

Beutel verschweißen, ins Wasserbad geben, am Topf fixieren und 60 Minuten garen.



- 4 -

Für das Dressing Knoblauch, Sardellen, Öl, Crème fraîche und den Zitronensaft in einen Mörser geben und alles ordentlich durchstampfen, bis eine Paste entsteht (alternativ kannst du natürlich auch den Pürierstab oder die Küchenmaschine benutzen). Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Salz wird nicht benötigt, da die Sardellen genug Würze geben.



- 5 -

Salat in dünne Streifen schneiden und in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich abwaschen.

- 6 -

Nach Ablauf der Garzeit für die Hähnchenbrust, Grillpfanne auf den Herd stellen und auf höchste Stufe aufheizen.

- 7 -

Folienbeutel aus dem Wasserbad nehmen, Fleisch herausnehmen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Wenn die Pfanne dampft, einen kleinen Schuss Raps- oder Sonnenblumenöl hineingeben und das Geflügel mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Leichtes Andrücken hilft den Grillstreifen auf die Sprünge.

- 8 -

Ciabattascheiben von beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln. Mit in die Pfanne geben und von beiden Seiten kurz anrösten.

- 9 -

Dressing zum Salat geben und unterheben. Hähnchenbrust aufschneiden und auf den Salat betten. Parmesan über den Salat geben. Crostini mit einer halben Knoblauchzehe einreiben und zum Salat servieren.

Knusprige Sous Vide Hähnchenbrust an Caesar Salad