

## SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

# Juli: "Caesar Salad" à la SABAG

Der Klassiker für heiße Sommertage mit pochiertem Ei, Pouletbrust, Oliven, Parmesan und hausgemachten Brotcroûtons.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Salat

- 4 Pouletbrüstchen
- 4 Eier
- 2 grosse Lattiche (oder 8 Mini-Lattiche)
- 2 Scheiben Brot
- 1 Stück Parmesan
- 2 Zweige Rosmarin
- 10-20 schwarze Oliven
- Olivenöl
- 2dl Essig
- Salz und Pfeffer



#### Dressing

- 1.5 dl Olivenöl
- 0.5 dl Zitronensaft (ca.70g)
- 1 Eigelb
- 1 TL Dijon Senf
- 2 EL Crème fraîche
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Sardellenfilets
- 30 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

## VORBEREITUNG

### Schritt 1

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke scheiden oder zupfen. In die Teller drapieren und zur Seite stellen. Dann die Oliven in Ringe schneiden und über dem Salat verteilen. Den Parmesan mit dem Sparschäler hobeln – so mache ich es zu Hause auch... – und zwischen die Salatblätter schieben.

### Schritt 2

Für die knackigen Croûtons das Brot in kleine Würfel schneiden. Bratpfanne erhitzen, dann die Brotwürfel zusammen mit dem gezupften Rosmarin und etwas Olivenöl auf voller Hitze rösten. Achtung: Die Pfanne dabei immer leicht in Bewegung halten! Die Croûtons anschliessend auf einem Stück Haushaltspapier auskühlen lassen.

### Schritt 3

Pochierte Eier: In einem tiefen Topf 1-2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Pro Liter mindestens 2 dl Essig dazugeben, damit es sicher gelingt! Sobald es kocht, die Temperatur runterstellen und mit einem Löffel einen Wirbel im siedendem Wasser machen. In den Rand des Strudels das aufgeschlagene Ei geben und nach 5 Sekunden den Strudel mit dem Löffel bremsen, so dass das Ei sich verschließen kann und das Eiweiß das Eigelb umringt. Ca. 3-5 Minuten sieden lassen und dann das Ei mit einer Schaumkelle herausfischen und auf einem Haushaltspapier abtupfen. Das Ei zum Salat legen.

### Schritt 4

Das Poulet mit Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer einreiben, dann auf dem Grill oder in einer Grillpfanne langsam garen lassen. (Wer es eilig hat, halbiert die Hühnerbrust am besten längs, so dass zwei kleine Plätzli entstehen...). Nach dem Garen gebe ich gerne etwas gutes Olivenöl darüber und nochmals etwas Salz und Pfeffer. Zuletzt kommt das Fleisch auf den Salat. Wer mag, legt on top noch eine Sardelle.

### Schritt 5

Zum Schluss noch das Tüpfelchen auf dem «i»: das Dressing! Dazu alle Zutaten in einen Massbecher oder hohes Glas geben und mit dem Pürierstab vermengen. Falls die Salatsauce zu dick wird, kann sie mit etwas Milch verfeinert werden. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über den Salat träufeln, servieren, geniessen!