

Caesar Salad mit Hühnerbrust

Cremig. Knackig. Lecker. Caesar Salad allein ist schon ein grandioses Gericht. Über die Jahre wurde der amerikanische Klassiker aber immer öfter mit gebratener Hühnerbrust serviert. Eine Entscheidung, die gut zu verstehen ist, harmonisieren die Aromen doch perfekt. Besonders beliebt: Das reichhaltige Gericht macht lange satt, hat aber wenige Kohlehydrate. besonders bei einer Low Carb Ernährung ist Caesar Salad mit Hühnerbrust daher sehr beliebt. Wer zusätzlich die Croûtons weglässt, kann die Kohlehydrate sogar fast auf Null reduzieren.



Caesar Salad mit Hühnerbrust | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 500 Gramm Romana-Salat | 750 Gramm Hühnerbrust | 75 Gramm vom Vortag | 5 Esslöffel Knoblauchöl (alternativ Olivenöl) | 2,5 Teelöffel Salz | 100 Gramm Parmesan | 120 Milliliter Öl | 2 Eigelb | 0,5 Teelöffel Pfeffer | Saft einer halben Zitrone | 3 Esslöffel Worcestersauce | 1 Knoblauchzehe



Caesar Salad mit Hühnerbrust | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. 2. Hähnchenbrust in zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten und mit einem halben Teelöffel Salz würzen. 3. Knoblauch schälen und fein hacken. 4. 100 Milliliter Olivenöl mit dem Eigelb, zwei Teelöffel Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der Worcestersauce vermengen und den Knoblauch hinzugeben und zum [Caesar Dressing](#) aufmixen. 5. Strunk vom Salat entfernen und den Salat in mundgerechte Stücke schneiden. 6. Salat waschen und trocken schleudern. 7. Parmesan hobeln. 8. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Knoblauchöl ausbacken, sodass [Croûtons](#) entstehen. 9. Salat mit Hühnchen und Dressing vermengen und mit Parmesan und Croûtons anrichten.

Jetzt noch mehr [amerikanische Rezepte](#), weitere [Rezepte mit Huhn](#) und [raffinierte Salat-Rezepte](#) sowie mehr Rezepte mit [Hühnerbrust](#) bzw. [Hühnchen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 723 Kalorien | 48,4 Gramm Fett | 16,6 Gramm Kohlenhydrate | 55,9 Gramm Eiweiß