# Caesar Salad

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach

## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **3** | Brüstchen vom Schweizer Poulet |
| **12 Scheiben** | Specktranchen vom Schweizer Schwein |
| **0.5** | Knoblauchzehe |
| **2** | Sardellenfilets |
| **1** | gekochtes Ei |
| **1 EL** | Senf |
| **1 TL** | Worcestershiresauce |
| **2 EL** | Weissweinessig |
| **100 g** | Crème fraîche |
| | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| **2 Scheiben** | Vollkorntoast |
| **60 g** | Sbrinz am Stück |
| **1** | Lattich |
| **1 TL** | HOLL-Rapsöl |

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **530** | kcal |
| **43 g** | Eiweiss |
| **7 g** | Kohlenhydrate |
| **36 g** | Fett |

Glutenfrei

enthält Laktose

Low Carb

Für eine reichhaltige Salatmahlzeit kann man den Salat mit Cherrytomaten, Gurken und/oder Peperoni ergänzen.

## Zubereitung

1. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Sardellen in Streifen schneiden. Ei schälen und in Scheiben schneiden. Alle diese Zutaten mit Worcestershiresauce, Essig und Crème fraîche in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Sbrinz in feine Scheiben hobeln.

3. Lattich rüsten, in Streifen schneiden, gründlich kalt spülen und trockenschleudern.

4 Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen, den Speck darin im eigenen Fett knusprig braten und zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben.

5 Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und im Fett des Specks auf jeder Seite 6?7 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller 5 Minuten ruhen lassen. Im restlichen Fett zusammen mit dem Öl die Brotwürfel goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Den Lattich mit der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Pouletbrüstchen in feine Tranchen schneiden und auf dem Salat anrichten. Speck, Sbrinz und Brotwürfel darüber verteilen und sofort servieren.