



Cesar Salad mit Chicken Wings und Bacon

Zutaten für zwei Personen:

1 kleiner Kopf Römersalat
Hähnchenflügel, Bacon
Sauerrahm, Senf
150ml Erdnussöl, Öl
Sardellen, Kapern
Parmesan, Weißbrot
Schnittlauch
Essig, Zitrone
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Breiten Sie zunächst die Baconscheiben auf einem ungefetteten Blech aus und geben Sie diese bei ca. 200°C für ca. 10 Minuten in den Ofen.

Stellen Sie gleichzeitig einen Topf mit Öl auf und erhitzen Sie diesen. Nun trennen Sie von den Chicken Wings ein kleines Stück des Knorpels ab. Entfernen Sie nun den kleinen Knochen des Flügels und ziehen das Fleisch über den verbleibenden Knochen, so dass der Knochen herausragt und das Fleisch wie eine kleine Keule am unteren Ende des Knochens hängt. Sobald das Öl heiß genug ist frittieren Sie die gewürzten (Salz, Pfeffer) Chicken Wings. Parallel schneiden Sie Knoblauch, Kapern und Sardellen klein. Ab damit in eine Schüssel. 1 EL Senf hinzugeben. Etwas Essig und Zitrone. Gut mit dem Schneebesen verrühren. Dann langsam das Öl einfließen lassen. Dabei immer kräftig rühren, wie bei einer Mayonnaise. Jetzt eine gute Handvoll Parmesanschnitze hinzugeben. Den Römersalat nun Blatt für Blatt durch das Dressing ziehen. Falls Ihnen das Dressing zu dick ist, können Sie die Soße durch die Zugabe von Sauerrahm auflockern. Tomaten aufschneiden, hinzugeben. Nochmals Parmesan hinzugeben. Bacon und Chicken Wings darauf. Weißbrot dazu. Fertig.

Guten Appetit wünscht



FRANKEN
FERNSEHEN