

# CAESAR SALAD MIT SPARGELN UND POULET

Ideal für die Frühlingsfigur!



Menge

Für 4 Personen

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 KL Salz
- 1/2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 100ml Sonnenblumenöl
- 500g grüner Spargel
- 150g Eisbergsalat
- 4 EL Olivenöl
- 400g Pouletbrustfilets
- 2 EL flüssiger Honig



**STEP 1** Für das Dressing 1 Knoblauchzehe fein schneiden. Salz, Dijon-Senf, 1 EL Zitronensaft und das Öl in einen Rührbecher geben. Einen Pürierstab auf den Boden des Rührbeckers stellen, einschalten und langsam nach oben ziehen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.

**STEP 2** Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen jeweils in 2–3 schräge Stücke schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 3 Minuten knackig blanchieren. Mit der Schaumkelle herausheben, sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Eisbergsalat waschen, in grosse Stücke schneiden und gut abtropfen lassen. Parmesan in dünne Scheibchen hobeln.

**STEP 3** Pouletbrustfilets in kleinere Stücke schneiden, salzen und pfeffern und in einer grossen beschichteten Pfanne bei starker Hitze im restlichen Olivenöl ca. 1–2 Minuten gleichmässig anbraten. Honig und Senf zugeben, alles unter Schwenken mischen und noch etwa 1 Minute glasieren.

**STEP 4** Spargeln, Blattsalat und Dressing mischen. Mit den Pouletbruststücken anrichten. Nach Belieben mit grob gemahlenem Pfeffer abschmecken.



Rezept von  
**FABIO FUSCO**