

Ein Klassiker: Caesar's Salad



Ein Klassiker: Caesar's Salad

- 2-3 kleine Romanasalat-Herzen
- 100 g Steinchampignons
- 120 g Kirschtomaten zum Garnieren
- 1 Zweig Thymian, gehackt
- 1 Stängel glatte Petersilie, gehackt
- 1 TL Olivenöl zum Anbraten
- 1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
- Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

- 2-3 EL Joghurt (1,5% Fett)
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 4 Sardellenfilets (oder entsprechende Menge Sardellenpaste aus der Tube)
- 1 Ei, hart gekocht
- 2 EL Rotwein-Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe • Zitronenpresse
Schneebeesen • Küchensieb • Schneidebrett
Kleine Schüssel • Pfanne • Küchenkrepp

Vorbereitung Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern, die Blätter in 2-3 cm breite Streifen schneiden und 2 Teller damit auslegen.

Zubereitung Die Steinchampignons mit Küchenkrepp trocken abreiben, vierteln und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackten Kräuter zugeben, auskühlen lassen.

Das hart gekochte Ei halbieren, Dotter mit einem Teelöffel ausheben und mit den Sardellenfilets durch ein Sieb drücken. Das Eiweiß hacken und beiseitestellen.

Für die Sauce das Sardellen-Eigelb mit Senf und Agavendicksaft verrühren. Essig zugeben und Öl in dünnem Strahl peu à peu mit einem Schneebeesen unterrühren, bis sich alles zu einer cremigen Konsistenz verbindet. Joghurt einrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Die Sauce über die Salatblätter laufen lassen, mit den geviertelten Tomaten und den warmen Champignons garnieren, mit dem gehackten Eiweiß und dem grob geriebenen Parmesan bestreuen.

Wenn Sie diesen Salat als großen, sättigenden Sommersalat servieren wollen, können Sie noch 200 Gramm gebratene Putenbrust in Streifen oder Thunfisch (im eigenen Saft) darüber verteilen.

Nährwert pro Portion:

320 kcal · Eiweiß 19,6 g · Fett 23 g · Kohlenhydrate 6,2 g · Ballaststoffe 3,2 g