

Caesar-Salat mit Grünkohl

Zubereitung ca. 45 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

12 dünne Scheiben Sauerteigbrot, 60g gehobelten Parmesan, 1 EL Olivenöl, 4 weich gekochte Eier, 100g Baby-Grünkohl, 200g Frisee-Salat, 100g Rucola

GRÜNE MAYONNAISE

1 Handvoll gehackte glatte Petersilie, 1 EL gehackter Basilikum, 1 EL gehackter Schnittlauch, 2 EL Wasser, 1 EL Zitronensaft, 1 fein gehackte Knoblauchzehe

Die grüne Mayonnaise zubereiten, indem alle Zutaten im Mixer zu einem glatten Dressing ver-

mengt werden. Das Brot in einer Pfanne anrösten, mit der Hälfte des Parmesans bestreuen und so lange weiter rösten, bis der Parmesan geschmolzen ist. Salat und Grünkohl mit einem Viertel Mayonnaise vermengen, dann 5 Minuten ziehen lassen. Mit Brotchips, restlichem Parmesan und Mayo anrichten. Jeweils mit einem Ei garniert servieren.

Zusatz Tipp: Kann nach Geschmack mit 400g gebratenem Hühnerbrustfilet und/oder 8 Scheiben gebratenem Bacon ergänzt werden.

Sättigende
Eiweiß-
quelle