

CAESAR SALAT MIT MONTMORENCY KIRSCHEN

Das süß-säuerliche Aroma der getrockneten Montmorency Kirschen passt hervorragend zu grünem Salat. Sie sind damit auch eine prima Ergänzung zu fertig gekauften Salaten, denen man noch einen kleinen Kick verleihen möchte. Wer möchte, übergießt die Montmorency Kirschen vor dem Essen mit kochendem Wasser und lässt sie 5 Minuten ruhen. Mit diesem leckeren Salat decken Sie Ihren kompletten Tagesbedarf an Vitamin A und die Hälfte Ihres Tagesbedarfs an

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300g Romana-Salatblätter
- 1 Tasse Croutons
- 1 Tasse getrocknete Montmorency Sauerkirschen
- 1/4 Tasse rote Zwiebel in feinen Ringen
- 1/2 Tasse Ceasars Dressing
(fertig gekauft oder Rezept siehe unten)
- 1/3 Tasse feingeriebener Parmesan

ZUBEREITUNG:

Den Salat mit den Croutons, Montmorency Kirschen und Zwiebeln in einer großen Schüssel mischen. Das Ganze mit dem Dressing durchmischen und mit dem Parmesan bestreuen. Solange gut durchmischen, bis der Salat gleichmäßig mit Dressing und Parmesan überzogen ist.

CREMIGES CAESAR SALAT DRESSING:

- 1/2 Tasse leichte Mayonnaise
- 1/3 Tasse fettarme Milch
- 1/4 Tasse Zitronensaft
- 2 Teelöffel fein geriebener Parmesan
- 4 Teelöffel Worcestershire Sauce
- 2-4 Anchovyfilets
- 1 große Zehe Knoblauch, geschält
- 1/4 Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten im Mixer vermischen. Falls die Konsistenz zu dickflüssig wird, mit 1-2 Teelöffeln Milch verdünnen.

Mit Pfeffer abschmecken. Hält sich abgedeckt im Kühlschrank bis zu 3 Tagen. Ergibt etwa 2/3 Tasse.

Pro Portion: 362 kcal, 16g Fett, 44g Kohlenhydrate