

CAESAR SALAD



ÜBERSICHT

- Dauer: 20 Minuten
- Menge: 2 Portionen
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

- 1/2 Eisbergsalat
- 1 Handvoll Zupfsalat
- 1 Avocado
- 1 Hühnerbrust
- 2 Scheiben (Eiweiß-) Toast
- Parmesan
- Salz, Pfeffer, Olivenöl



Dressing:

- 3 EL Naturjoghurt
- 2 EL Skyr (natur)
- 4 EL Essig
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch (optional)

ZUBEREITUNG

Zuerst in einer Pfanne die mit Salz und Pfeffer gewürzte Hühnerbrust in etwas Olivenöl scharf anbraten. Den Eisbergsalat mundgerecht schneiden und den Zupfsalat waschen. Anschließend den Salat gleich in zwei größere Teller oder Schüsseln aufteilen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Esslöffel von der Schale befreien. In kleine Würfel schneiden und gleichmäßig über dem Salat verteilen.

Das Toastbrot goldbraun toasten und in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing alle Zutaten in ein großes Schraubglas, oder gleich in das Joghurtglas geben, verschließen und gut schütteln. Abschmecken und bis zum Einsatz zur Seite geben. Die etwas abgekühlte Hühnerbrust in Scheiben schneiden, mit großen Parmesanflocken und den Toastbrotwürfeln gleichmäßig über den Salaten verteilen. Zuletzt das Dressing noch einmal kurz aufschütteln und auf die beide Teller aufteilen. Fertig ist ein wunderbarer Salat, der sich auch perfekt für To-Go eignet!

