



Römersalat mit Garnelen, Kirschtomaten & Croûtons



Zutaten

Menge

einige Tropfen	Worcestershiresauce
12	entdarmte Garnelen mit Schale
2-3	Mini-Römersalate
50 ml	Olivenöl
2	frische Eigelb (Zimmertemperatur)
1 EL	Honig
3 Scheiben	Kastenweißbrot
12	kleine Kirschtomaten
1 TL	Dijonsenf (Zimmertemperatur)
1/2	unbehandelte Zitrone
3	Knoblauchzehen
	Salz
	Chiliflocken
50 ml + 5 EL	Öl
70 g	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6	Parmesan
	Sardellenfilets aus dem Glas

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2700 kJ, 644 kcal, 24,3 g Kohlenhydrate, 31,2 g Eiweiß, 48,5 g Fett, 264 mg Cholesterin, 2,83 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Der Caesar Salat ist ein sehr beliebter Salat in den USA und ist auch schon seit längerem in Deutschland bekannt. Wir haben den leckeren Caesar Salat nun auch endlich selbstgemacht, allerdings in einer aufgepimpten Variante mit gebratenen Garnelen und Kirschtomaten. Für unseren Caesar Salat machen wir ein leckeres Dressing aus Senf, Honig, Zitrone, Olivenöl, Worcestershiresauce und Sardellen. Für die Croûtons wird einfach Weißbrot gewürfelt und mit Knoblauch in heißem Öl knusprig gebraten. Der Salat wird anschließend mit den Croûtons, Kirschtomaten und gebratenen Garnelen serviert. Probiere das Rezept unbedingt einmal selbst aus! Unser Caesar Salat ist mega einfach zubereitet und ist auch eine super Vorspeise, falls du für deine Gäste mal etwas Besonderes machen möchtest. So easy geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du das Dressing vorbereiten, dazu die Sardellen sehr fein hacken. Dann den Senf, den Honig und 1 bis 2 EL Zitronensaft, etwas Abrieb und die Eigelbe mit einander verquirlen. Dann 50 ml Öl und 50 ml Olivenöl langsam einrieseln lassen. Dann die Sardellen dazugeben. Die Soße schmeckst du mit Salz, Pfeffer und der Worcestershiresauce ab.

Step 2:

Das Brot schneidest du in feine Würfel und erhitzt 3 EL Öl in einer Pfanne. 2 Knoblauchzehen schälen, andrücken und zusammen mit dem Brot ins heiße Öl geben. Das Brot rundherum knusprig braten, danach salzen und pfeffern.

Step 3:

Den Salat kannst du grob zerzupfen und die Tomaten halbieren. Nun musst du die Garnelen schälen und bis zur Hälfte einschneiden. Nochmals 2 EL Öl zusammen mit einer angedrückten Knoblauchzehe erhitzen und die Garnelen darin kurz und kräftig anbraten. Dann salzen und pfeffern und mit einem Spritzer Zitronensaft und Chili würzen.

Step 4:

Jetzt kannst du den Salat mit dem Dressing mischen. Die Garnelen, Croûtons und Tomaten richtest du darauf an und servierst alles mit frisch gehobeltem Parmesan.