



Veganer Caesar Salad

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	4 St.
Baguette	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Öl	130 ml
Salz	
Sojadrink	25 ml
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Baguette grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Baguettewürfel ca. 5 Min. goldbraun anrösten. Die Hälfte des Knoblauchs dazugeben, durchschwenken und leicht salzen.
3. In einem hohen Gefäß Sojadrink, Senf, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale und restlichen Knoblauch pürieren. 100 ml Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. In einer Schüssel Salat mit dem Dressing vermengen. Caesar Salad mit Croûtons servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	390 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	30 g