

Mittag/ Abend: Veggie Caesars Salat

Zeit: 15 min

Zubereitung

1. Eier hart kochen.
2. Tomaten würfeln bzw. Kirschtomaten halbieren.
3. Salat klein schneiden.
4. Parmesan reiben.
5. Halbe Zitrone auspressen.
6. Knoblauch fein hacken oder pressen
7. Joghurt, Hüttenkäse, Zitronensaft, Olivenöl und evtl. Knoblauch cremig rühren, mit Pfeffer abschmecken.
8. Eier vierteln.
9. Salat, Tomatenwürfel, Parmesan und Eier vermengen; mit der Sauce mischen.

Zutaten für 1 Portion

- ½ Eisbergsalat
- 1 große Tomate oder 8 Kirschtomaten
- 4 Eier
- 40g Parmesan
- 3 EL fettarmer Joghurt
- 2 EL Hüttenkäse
- ½ Zitrone
- 2 TL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe (optional)

